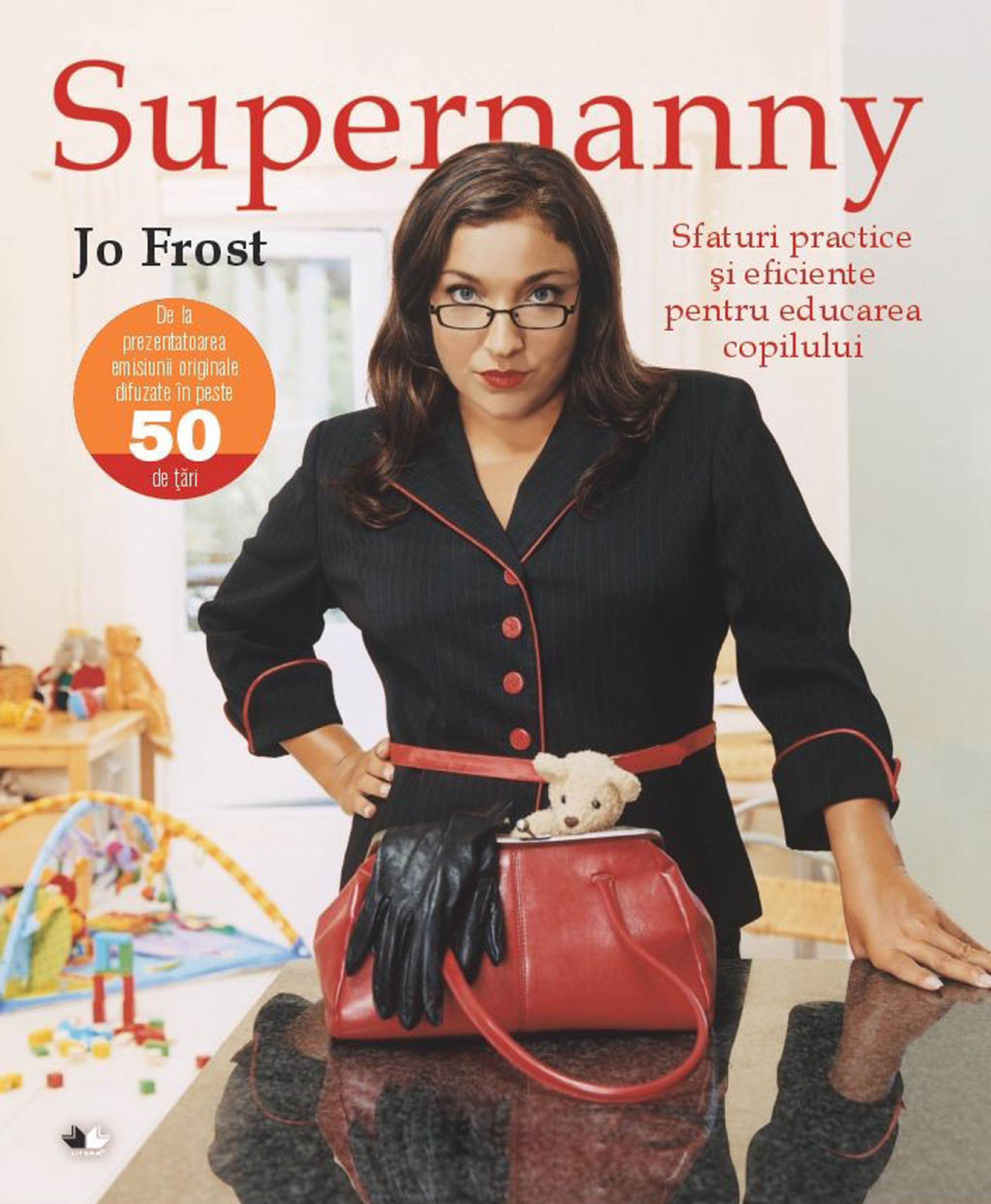

Supernanny
Jo Frost
Sfaturi practice
şi eficiente
pentru educarea
copilului
De la
prezentatoarea
emisiunii originale
difuzate în peste
50
de ţări



Jo Frost

Supernanny

Sfaturi practice şi eficiente pentru educarea copilului



Supernanny: How to Get the Best from Your Children
Jo Frost

Ediție publicată pentru prima dată
în Marea Britanie, în 2005,
de Hodder and Stoughton,
o divizie a Hodder Headline



Editura Litera
O.P. 53; C.P. 212, sector 4,
București, România
tel.: 021 319 63 90; 031 425 16 19;
0752 548 372;
e-mail: comenzi@litera.ro

Ne puteți vizita pe



Supernanny. Sfaturi practice și eficiente pentru educarea copilului
Jo Frost

Traducere din limba engleză:
Alexandru Popovici

Editor: Vidrașcu și fiii
Redactori: Ioana Mitea, Mona Apa
Copertă: Vladimir Zmeev
Tehnoredactare și prepress:
Bogdan Coscaru

MULȚUMIRI

Foarte mulți oameni au contribuit la apariția acestei cărți. Mi-ar plăcea să pot mulțumi fiecăruia în parte, însă sunt prea multe nume! De unde să încep?

Așadar, le mulțumesc din suflet tuturor celor de la Ricochet Productions, care au lucrat cu dăruire la *Supernanny*, echipei de creație care a făcut fotografiile, a semnat concepția grafică și a colaborat la realizarea cărții, precum și celor de la Editura Hodder, care au publicat-o.

Le mulțumesc în special familiilor datorită cărora a prins viață serialul, familiilor cu care am colaborat de-a lungul anilor și familiei și prietenilor MEI – știu ei la cine mă refer –, care mi-au acordat tot sprijinul lor.

Și, în cele din urmă, aș dori să le mulțumesc lui Sue Ayton și Liz Wilhide pentru că m-au ajutat să-mi pot face cunoscute ideile.

Descrierea CIP a Bibliotecii Naționale a României
Supernanny. Sfaturi practice și eficiente pentru educarea copilului/Jo Frost; trad.: Alexandru Popovici. – București: Litera Internațional, 2012

ISBN 978-606-600-585-2

I. Popovici, Alexandru (trad.)

821.111–31=135.1

Această carte le este dedicată părinților mei: lui Joa Frost, un înger care încă îmi este alături, şi lui Michael Frost. Vă mulțumesc pentru sprijinul şi dragostea voastră necondiționată. Mă simt cu adevărat binecuvântată că sunteți părinții mei. Matthew, tu vei rămâne întotdeauna „micul meu Mattsu“.

Cu dragoste veşnică, vă sărut,
Eu xxxxx



CUPRINS

Introducere 8

Tehnici de bază
Vârste şi etape 16
Program şi reguli 44
Stabilirea limitelor 58

Depistarea şi rezolvarea problemelor
Îmbrăcatul 88
Învățatul la oliță 104
Alimentația 118
Aptitudinile sociale 144
Ora de culcare 176
Momentele „de calitate“ petrecute împreună 202

Index 218

Introducere





Într-o bună zi, nu demult, pe vremea când aveam grijă de două fetițe, am ieşit cu ele în parc. Era o zi toridă, iar fetițele purtau băsmăluțe pe cap, ca să se protejeze de soare. După ce ne-am jucat împreună o bună bucată de timp, o doamnă s-a îndreptat spre mine. „Cum ați reuşit să faceți asta?“, m-a întrebat uimită. „Cum ați reuşit să le convingeți să-şi țină băsmăluțele pe cap?“ M-am uitat la ea şi i-am răspuns şoptit: „Cu *Superglue*. O dâră subțire pe frunte.“ Judecând după expresia îngrozită de pe chipul ei, cred că, preț de o fracțiune de secundă, m-a crezut. Apoi şi-a dat seama că glumeam!*

Sper că nu mai este nevoie să spun că nu veți găsi în această carte nici o metodă care să presupună folosirea lipiciului. Nu veți găsi nici o tehnică prin care copiii să fie vătămați în vreun fel – fizic, mental sau emoțional. Însă veți găsi soluții de bun-simț pentru abordarea celor mai întâlnite provocări şi probleme cu care se confruntă adesea majoritatea părinților cu copii mai mici de cinci ani. Nu eu am inventat aceste tehnici. Bănuiesc că nimeni nu poate jura cu mâna pe inimă că le-a inventat aşa, din senin. În mare, mi-am urmat pur şi simplu instinctul şi i-am urmărit pe părinți şi pe copii, pentru a vedea ce funcționează şi ce nu. Ceea ce am numit „tehnica implicării“, de exemplu, este exact ceea ce numeroşi părinți au făcut instinctiv atunci când au avut nevoie să se ocupe de anumite treburi casnice. „Tehnica treptei pentru copiii obraznici“ – o metodă de impunere a unei reguli cerându-i copilului să reflecteze asupra propriului comportament – datează probabil de când scările au început să aibă trepte, şi camerele, colțuri.

Nu m-am trezit într-o dimineață şi m-am decis să devin bonă, pur şi simplu s-a întâmplat. Însă, dacă stau să mă gândesc, prima mea slujbă de weekend a fost într-un magazin cu articole pentru gravide şi bebeluşi, deci nu e de mirare că am ajuns să lucrez cu copiii!

Îmi place să cunosc oameni diferiți şi ador copiii. Părinții mei mă tachinau mereu pentru că eram foarte vorbăreață în copilărie – şi se pare că lucrurile nu s-au schimbat câtuşi de puțin! Mama şi tata ajungeau să cunoască multă lume în vacanțele noastre, pentru că eu mă împrieteneam imediat cu o grămadă de copii. Când am mai crescut, am fost de foarte multe ori babysitter şi am lucrat puțin timp ca bonă cu jumătate de normă. Am obținut prima mea slujbă cu normă întreagă după ce am răspuns unui anunț pus la avizier într-o librărie.

Acum, cincisprezece ani mai târziu, am căpătat foarte multă experiență practică. Am fost bonă permanentă, bonă temporară şi bonă specializată pe

depistarea şi rezolvarea problemelor. Am fost în vacanțe cu familiile, am fost lângă ei când s-au mutat în casă nouă, ba chiar de pe un continent pe altul. Am avut grijă de copii de diferite vârste, de la doar câteva ore până la paisprezece ani. Am răspuns la nenumărate apeluri telefonice la ora două dimineața din partea părinților îngrijorați sau a prietenilor îngrijorați ai familiilor pentru care lucram. De la primul sezon al emisiunii televizate *Supernanny*, am primit un număr copleşitor de scrisori din partea unor persoane pe care nu le-am întâlnit niciodată, dar care au pus în practică tehnicile prezentate în cadrul emisiunii şi care voiau să îmi spună cum s-au schimbat lucrurile pentru ei. Este minunat să primesc veşti şi reacții pozitive din partea lor.

Unele dintre aceste scrisori subliniază faptul că nu sunt părinte. Este adevărat. Nu sunt nici medic pediatru şi nici nu sunt specializată în psihologia copilului. Nu am nici o pregătire oficială pentru a face ceea ce fac. De aceea, mă aflu cam în aceeaşi situație ca majoritatea părinților, însă fără ataşamentul emoțional intens (cu toate că şi noi, bonele, avem sentimente!).

Marea diferență este că am mulți ani de experiență, în care am avut grijă de copii de toate vârstele, şi nu e prima oară când mă confrunt cu aceste provocări. Am fost alături de copii când au fost înțărcați, când au fost învățați la oliță, când le-au dat dinții, când au avut crize de furie şi în prima zi de şcoală. Pe parcurs, le-am observat comportamentul, i-am ascultat pe alții discutând despre chestiuni legate de creşterea copiilor şi, mai presus de toate, mi-am urmat propriul instinct.

Destul de timpuriu, mi-am dat seama că a fi bonă nu înseamnă numai să ai grijă de copii şi de camera lor. În anumite privințe, bona este puntea dintre copil şi părinte. Te afli în situația unică de a observa cum merg lucrurile într-o familie. Dinamica aceasta m-a fascinat dintotdeauna: legăturile speciale care domină acest univers. Puteți observa la rece acest lucru dacă vă aflați într-o poziție obiectivă, fără a fi afectat de emoții profunde. Problema e că, atunci când se află în dificultate, numeroşi părinți sunt prea implicați emoțional ca să mai vadă imaginea de ansamblu.

Această carte constituie o metodă de a-i ajuta pe părinți să facă un pas înapoi şi să privească lucrurile în perspectivă. Este ceea ce fac eu la „Supernanny“, atunci când ajut familiile care se confruntă cu probleme – pur şi simplu din cauză că, fără să-şi dea seama, s-au lăsat prinse în capcana unui tipar care le face să se învârtească în acelaşi cerc vicios. Nu cred că există copil „rău“. Cred că orice copil are potențialul de a se comporta cum se

cuvine. Şi nu mă refer aici la cuminţenia întruchipată, ci la copiii fericiţi, relaxaţi, cu personalităţi bine definite, dar care cunosc limitele ce le-au fost impuse.

Tot ce-am observat şi am trăit mă convinge că orice copil are nevoie de limite. Iar pentru ca aceste limite să fie respectate, este nevoie de disciplină. Disciplina nu înseamnă pedepse dure. De fapt, un aspect-cheie al disciplinei este lauda. Disciplina înseamnă stabilirea regulilor şi consolidarea acestora printr-un control ferm şi corect.

Multor părinţi li se pare greu să-şi disciplineze copiii. E posibil să se teamă că nu vor mai fi iubiţi de către aceştia. Prin urmare, îi lasă pe copii să preia controlul atunci când ei nu sunt pregătiţi să facă acest lucru. Iar când eşti mic, să deţii controlul este o situaţie derutantă şi nefericită.

Imaginaţi-vă că intraţi într-o bancă pentru face o plată şi vi se cere să-i luaţi locul directorului. Fără pregătire, fără să fi ocupat vreo altă funcţie în banca respectivă, habar nu aţi avea ce să faceţi. La fel se întâmplă şi în cazul copiilor. Copiii care se trezesc că deţin controlul se află într-o situaţie căreia pur şi simplu nu-i pot face faţă din punct de vedere mental.

Eu am avut parte de o educaţie plină de siguranţă şi afecţiune. Am fost binecuvântată cu părinţi care mi-au insuflat încredere în mine şi care mi-au spus că pot face tot ceea ce-mi propun. Nici unul dintre ei nu şi-a încălcat vreodată o promisiune făcută faţă de mine. Mama a fost o adevărată sursă de inspiraţie. M-a învăţat foarte multe lucruri fără ca măcar să-mi dau seama de asta. Tatăl meu m-a făcut să mă simt în siguranţă – nimic rău nu mă putea atinge. Dacă îmi făceam griji într-o anumită privinţă, discutam cu el despre asta şi mă liniştea. Însă, în acelaşi timp, părinţii mei insistau asupra regulilor, a respectului şi a bunelor maniere, atât în ceea ce priveşte comportamentul în familie, cât şi în afara ei. Rămâneam însă copil. Puteam să mă joc, să mă murdăresc şi să mă distrez la fel ca toţi ceilalţi copii, bucurându-mă de copilărie, fără să port pe umeri toate grijile lumii.

În zilele noastre, e greu să fii părinte. Societatea s-a schimbat. În copilărie, puteam să mă duc în parc cu fratele meu, Matthew, fără ca părinţii noştri să-şi facă prea multe griji. În cartierul în care locuiam, lumea nici măcar nu încuia uşa. Acum, părinţii îşi fac griji tot timpul. Zi de zi, mass-media prezintă poveşti înfiorătoare despre ceea ce este periculos sau dăunător pentru copii; săptămâna următoare, aceleaşi relatări sunt infirmate. Din această cauză, nici nu ştii ce poziţie să adopţi. În acelaşi timp, se pare că şi în meseria de părinte există tot mai multă concurenţă. E greu să

te relaxezi şi să ai încredere în propriul instinct atunci când alţi părinţi îţi spun încontinuu cât de multe ştiu şi cât de cuminţi sunt copiii lor.

În trecut, bunicii şi alţi membri ai familiei erau aproape şi puteau să dea o mână de ajutor, să ofere sprijin şi sfaturi. În zilele noastre, numeroşi părinţi descoperă că nu mai au parte de nici unul dintre aceste sisteme tradiţionale de sprijin. Când ambii părinţi lucrează, asta înseamnă mai mult stres şi mai multă izolare. Atunci când numai unul dintre părinţi are grijă de copii, este şi mai greu. Într-un studiu recent efectuat asupra familiilor britanice pentru fundaţia Parent Talk, o treime dintre persoanele care au participat au considerat că dau greş ca părinţi. E mare păcat!

Unii oameni se adaptează în mod natural la meseria de părinte, le vine ca o mănuşă. Alţii nu. E doar un lucru în plus care trebuie învăţat, înţeles şi pus în practică. Cu cât veţi afla şi veţi citi mai multe şi cu cât veţi discuta cu mai multă lume, cu atât veţi avea mai multă încredere în dumneavoastră, vă veţi familiariza cu noua situaţie şi veţi lua propriile decizii. Fiţi încrezători! Dumneavoastră alegeţi cum să vă creşteţi copiii şi nimeni altcineva.

Creşterea copiilor constituie cel mai important rol pe care îl veţi avea vreodată. Puneţi efectiv bazele solide ale vieţii lor. Însă nu trebuie să fie o corvoadă. Meseria de părinte poate şi trebuie să reprezinte o bucurie.

Atunci când s-a ivit ocazia să mă implic în „Supernanny“ (a fost vorba de un alt anunţ, de data asta într-o revistă), am văzut-o ca pe o şansă de a transmite anumite idei şi mesaje în care credeam cu tărie. Am realizat episodul-pilot, în care îi arătam unei mame singure cum să se descurce cu cei patru copii ai săi. Împreună, am aplicat tehnicile legate de disciplină, control şi laude. Metodele au funcţionat. Rezultatul? O mamă mulţumită, patru copii fericiţi şi uşor de crescut, iar două săptămâni mai târziu m-am trezit că am propria emisiune de televiziune.

Pentru mine, „Supernanny“ a fost şi este în continuare o ocazie nemaipomenită de a-mi împărtăşi experienţa acumulată şi lecţiile pe care le-am învăţat în urma colaborării cu diverse familii. De asemenea, a constituit o şansă extraordinară de a mă revanşa pentru tot ce am dobândit.

Bucuraţi-vă de copiii dumneavoastră!

* ... Să revenim: cum *convingi* o fetiţă să-şi ţină pălăriuţa pe cap? E uşor.
Când şi-o dă jos, îi spui să şi-o pună la loc. Ea şi-o scoate. Îi spui să şi-o pună la loc.
Ea şi-o scoate. Îi spui să şi-o pună la loc. Ea şi-o scoate. Îi spui să şi-o pună la loc.
Ea şi-o scoate. Îi spui să şi-o pună la loc. Ea şi-o scoate. Îi spui să şi-o pună la loc...

TOP 10 REGULI

DACĂ AR FI SĂ-MI REZUM ABORDAREA ÎN CEEA CE PRIVEȘTE ÎNGRIJIREA COPIILOR, AȘ FACE-O PRIN CELE ZECE REGULI DE AUR. ELE SE BAZEAZĂ PE OBSERVAȚIE, ȘI NU PE TEORIE. POT FI APLICATE ÎN MAJORITATEA SITUAȚIILOR CU CARE VĂ VEȚI CONFRUNTA ȘI LE VEȚI GĂSI, PE SCURT, LA SFÂRȘITUL FIECĂRUI CAPITOL DIN CADRUL SECȚIUNII DE DEPISTARE ȘI REZOLVARE A PROBLEMELOR.

1. LAUDE ȘI RECOMPENSE

Cele mai bune recompense sunt atenția, lauda și dragostea. Dulciurile, micile cadouri și jucăriile nu sunt necesare ca recompense. Un tabel cu buline pentru buna purtare sau o ieșire specială pot încuraja comportamentul adecvat.

2. CONSECVENȚĂ

Odată ce ați stabilit o regulă, nu o schimbați de dragul unei vieți mai liniștite sau pentru că vă este jenă. Asigurați-vă că toată lumea – inclusiv bonele și partenerul dumneavoastră de viață – respectă aceste reguli. Odată stabilită, regula nu trebuie încălcată.

3. RUTINĂ

Țineți casa ordonată, pe cât posibil, și fixați-vă un program. Orele stabilite pentru plimbări, mese, baie și culcare reprezintă bazele vieții de familie. Odată ce programul este bine stabilit, puteți fi puțin mai flexibili, dacă sunteți în vacanță, de exemplu. E un cadru general, însă nu trebuie neapărat să fie rigid.

4. LIMITE

Copiii trebuie să știe că există anumite limite în ceea ce privește comportamentul lor – adică să știe ce este acceptabil și ce nu. Trebuie să impuneți reguli și să le spuneți la ce să se aștepte.

5. DISCIPLINĂ

Nu puteți evita depășirea limitelor decât cu ajutorul disciplinei. Aceasta presupune un control ferm și corect. E posibil să fie nevoie de o voce autoritară și de o avertizare pentru a transmite un mesaj. Mai există și alte tehnici pe care le puteți folosi, însă nici una dintre acestea nu presupune pedepsirea copilului.

6. AVERTIZĂRI

Există două tipuri de avertizări. Una dintre ele îi transmite copilului ceea ce urmează – sunteți robotul care îl anunță că se apropie ora de baie sau că în scurt timp veți pune masa. Cealaltă este o avertizare legată de comportamentul nepotrivit. Ea îi oferă copilului ocazia de a-și revizui comportamentul fără să fie nevoie de alte măsuri suplimentare de disciplină.

7. EXPLICAȚII

Un copil mic nu poate înțelege cum doriți să se comporte dacă nu îi spuneți. Arătați-i și explicați-i pentru ca el să priceapă. Nu negociați și nu complicați lucrurile – pur și simplu subliniați aspectele evidente. Atunci când disciplinați un copil, explicați-i de ce faceți asta, vorbind pe înțelesul lui, în funcție de vârsta pe care o are. Întrebați-l dacă înțelege motivul pentru care a fost disciplinat, astfel încât mesajul să-și atingă ținta.

8. RESTRICȚII

Păstrați-vă calmul. Dumneavoastră sunteți părintele și dumneavoastră dețineți controlul. Nu răspundeți cu violență unei crize de furie și nu răspundeți la țipete tot cu țipete. Dumneavoastră sunteți adultul. Nu-i lăsați să vă scoată din pepeni!

9. RESPONSABILITĂȚI

Copilăria înseamnă maturizare. Lăsați-i să crească. Îngăduiți-le să facă lucruri mărunte, realizabile, care să le întărească încrederea în ei înșiși și să-i ajute să dobândească aptitudinile necesare în societate și în viață, în general. Implicați-i în viața de familie! Asigurați-vă însă că așteptările dumneavoastră sunt rezonabile. Nu-l faceți pe copil să simtă că nu e în stare de nimic!

10. RELAXARE

Momentele de relaxare sunt importante pentru toți, inclusiv pentru dumneavoastră. Permiteți-i copilului să se destindă cu o poveste înainte de culcare și oferiți-i afecțiune. Asigurați-vă că și dumneavoastră, partenerul de viață și ceilalți copii au parte de momente speciale, în care să li se ofere atenția de care au nevoie.

Vârste şi etape



Primii cinci ani ai copilăriei reprezintă o perioadă de schimbări rapide pe toate fronturile – fizic, mental şi emoțional. Reperele fizice sunt uşor de remarcat. Aproape cât ai clipi, ghemotocul acela pe care l-ați adus acasă de la maternitate stă în funduleț, merge în patru labe, iar apoi face primii paşi şovăielnici. În scurtă vreme, vrea să iasă din pătuț şi umblă peste tot.

Ceea ce se petrece în mintea copilului dumneavoastră este exact la fel de spectaculos, însă mult mai puțin evident. De la naştere şi până la vârsta de cinci ani, copilul va înregistra progrese uriaşe în ceea ce priveşte modul cum înțelege lumea şi cum relaționează cu cei din jurul său.

„Jemima nu merge încă? Molly a început să meargă la nouă luni."

În zilele noastre există suficientă concurență în viața de părinte, nu e nevoie să mai contribui şi eu. Ideea acestui capitol nu este să vă împovăreze cu nelinişti, în cazul în care copilul dumneavoastră nu reuşeşte să atingă o anumită „țintă", nici să vă sugereze să vă felicitați dacă e precoce. Pur şi simplu îşi propune să vă dezvăluie la ce vă puteți aştepta în mod realist de la fiecare etapă. Sau, şi mai important, la ce să nu vă aşteptați.

Cunoaşterea caracteristicilor fiecărei etape din viața copilului vă va ajuta să vă adaptați stilul de educație fiecărei faze a dezvoltării în care se află acesta. De-a lungul carierei, am văzut de nenumărate ori cum părinții încercau să îi explice copilului ceva folosind multe argumente, însă acesta era pur şi simplu prea mic ca să poată urmări o conversație logică. Am văzut părinți care le cereau copiilor între unu şi trei ani să aleagă dintre o multitudine de opțiuni, când ei nu au aproape deloc mijloacele necesare pentru a lua astfel de decizii.

De îndată ce un copil începe să vorbească, e surprinzător cât de repede par să uite părinții că nu au de-a face cu un adult în miniatură, ci cu o persoană a cărei viziune asupra lumii este încă elementară. La fel cum nu v-ați aştepta ca un bebeluş de şase săptămâni să se ridice în funduleț, nu ar trebui să vă aşteptați de la un copil de doi ani să aibă abilitățile sociale şi mentale ale unuia de patru.

Toate aceste lucruri se răsfrâng în mod direct asupra modului în care aveți grijă de cei mici. Înțelegerea modului în care se schimbă şi cresc copiii – mental, dar şi fizic – îl ajută pe orice părinte să se ocupe de nevoile copilului său aşa cum se cuvine şi la momentul potrivit.

Nou-născutul: de la naştere până la şase luni

Un nou-născut habar nu are ce este acela un om. Încă nu ştie că persoana care îl ține în brațe este mama lui sau măcar că este o altă ființă umană. Însă reacționează atunci când vă vede chipul, când este ținut în brațe şi când vă aude vocea. Asta pentru că, în adâncul ființei sale, ştie că propria supraviețuire va depinde de satisfacerea permanentă a nevoilor sale de către altcineva. Adică de dumneavoastră.

Studiile au arătat că bebeluşii pot auzi încă din uter şi se bănuieşte că pot recunoaşte vocea mamei chiar de la naştere. Mamelor, pe de altă parte, le ia mai mult timp să recunoască plânsul copilului lor, ba chiar şi mai mult timp să-şi dea seama ce înseamnă acesta. Foame? Gaze? Oboseală? Nici o mamă nu ar putea nega că plânsul funcționează cu adevărat. Ăsta e şi scopul.

În primele luni, veți învăța foarte mult şi foarte repede. Dacă e primul copil, vă veți simți cam ca într-un montagne-russe – în al nouălea cer într-un minut, la pământ din punct de vedere emoțional în următorul, obosită mai tot timpul. Aspectul cel mai important referitor la această etapă nu este priceperea cu care schimbați scutecele, ci faptul că trebuie să vă ocupați de nevoile copilului, fără a vă neglija însă nici propriile nevoi.

Un bebeluş nu poate fi răsfățat. În ciuda a ceea ce vă spun mama sau bunica dumneavoastră, copilul este prea micuț ca să vă „aibă la degetul lui mic" – această etapă încântătoare va veni mai târziu! Reacționând la plânsetul copilului, nu „cedați", ci îl îngrijiți cu tandrețe şi afecțiune. De fiecare dată când faceți acest lucru, el învață să aibă încredere că nevoile sale vor fi satisfăcute şi pe viitor.

Dacă lăsați bebeluşul să plângă mai mult în primele patru luni de viață, acesta nu va învăța să aştepte puțin mai mult până să fie hrănit, atunci când va fi mai convenabil pentru dumneavoastră. Nu va învăța că nu are nevoie să fie luat în brațe atât de des. Nu va

învăța nici că trebuie să se culce la loc. Va învăța doar că nimănui nu-i pasă de el şi că nu poate face nimic în această privință.

La fel, disciplina nu are absolut nici un rost în primele luni. Asta nu înseamnă că bebeluşii nu beneficiază de pe urma siguranței oferite de programul zilnic. În primele săptămâni este posibil să existe foarte puțină consecvență în ceea ce priveşte mesele şi somnul. Între trei şi şase săptămâni, probabil veți descoperi că lucrurile au devenit mult mai previzibile.

Nu puteți forța un bebeluş de două luni să adopte un program atunci când vine vorba de somn, însă îi puteți face un program de alăptat. Începeți prin a observa de cât lapte are nevoie. Dacă plânge după ce l-ați alăptat, e posibil să fie un copil mai pofticios decât alții şi să aibă nevoie de mai mult lapte. Între trei şi şase săptămâni, pe măsură ce mănâncă mai mult, majoritatea copiilor au nevoie de hrană la fiecare două–patru ore.

Aveți de ales. Vă puteți lăsa dusă de val sau puteți să vă folosiți de acest ritm al copilului pentru a vă crea un program. Dumneavoastră decideți. Însă nu uitați: ca părinte, aveți mai mult control asupra situației decât credeți. Dacă bebeluşul dumneavoastră pare că vrea să fie alăptat la aceleaşi ore în fiecare zi, însă asta înseamnă că trebuie să vă treziți de mai multe ori în timpul nopții, puteți decala treptat, alăptându-l puțin mai devreme decât de obicei, până când veți ajunge să faceți față mai uşor momentelor dedicate alăptatului. Uneori, dacă îi dați unui bebeluş alăptat la sân un biberon la ora unsprezece noaptea, poate rezista până la patru dimineața, când îi va fi foame din nou.

Bebeluşii au nevoie de foarte multă îngrijire fizică încă de la bun început – alăptat, schimbat, îmbăiat, legănat. Însă au nevoie şi de stimulare. Încă nu pot vorbi, dar le place să vă audă vocea şi să vă vadă chipul. Comunicați cu ei şi în scurt timp veți fi răsplătiți cu primul zâmbet. Puțin mai târziu, vor veni şi primele gângureli: bebeluşul „răspunde“, imitând sunetele pe care le aude de la dumneavoastră.

NOU-NĂSCUȚII ADORĂ:

- Să primească multe sărutări.
- Contactul și apropierea fizică – alintările, purtatul în brațe, frecția pe spate și masajul.
- Să urmărească fețele celor din jur – în primele săptămâni de viață, chipul uman este cea mai bună jucărie.
- Legănatul și mișcările ritmice.
- Muzica și vocea dumneavoastră.
- Obiectele colorate și cu modele, aflate la o distanță mică, mai ales cele care se mișcă.

STRATEGII DE SUPRAVIEȚUIRE:

- Profitați de orice ocazie pentru a vă odihni. Dormiți odată cu bebelușul.
- Mențineți lucrurile pe linia de plutire, însă nu vă așteptați să aveți o casă în perfectă ordine.
- Solicitați sprijinul partenerului, al prietenilor și al mamei – al oricui vă poate ajuta la gătit, cumpărături și așa mai departe.
- Faceți-vă puțin timp și pentru cei dragi – partenerul de viață și ceilalți copii –, ca să tăiați de la rădăcină orice resentiment sau gelozie.
- Împărțiți sarcinile legate de bebeluș – băița, înfășatul, schimbatul scutecelor.
- Simțiți-vă din nou bine. Răsfățați-vă. Mergeți la coafor.





Copilul de la şase la optsprezece luni

În primele şase luni au avut loc schimbări uriaşe. Nou-născutul dumneavoastră neajutorat a devenit un copilaş care poate să-şi susțină singur capul, să se rostogolească, să apuce o jucărie, să zâmbească, să râdă, să gângurească şi să recunoască chipul mamei, al tatălui, al fraților şi al surorilor şi alte figuri cunoscute. A început deja să mănânce hrană solidă; poate că bea din ceşcuță. În cea de-a doua jumătate a primului său an de viață, copilul dumneavoastră începe cu adevărat să exploreze lumea.

Pe parcursul acestei etape, dezvoltarea fizică îşi ia avânt spre primul pas şovăielnic, pe care copilul îl face adesea în jurul sau înaintea primei sale aniversări şi aproape întotdeauna înainte de a împlini optsprezece luni. Mobilitatea sporită, adică rostogolirea de pe o parte pe alta şi mersul de-a buşilea, înseamnă că bebeluşul nu mai trebuie să aştepte ca lumea să vină la el, ci poate pleca singur în căutarea ei. Iar când o descoperă, de obicei o bagă în gură. Dacă nu ați făcut-o deja, acesta este cu siguranță momentul să vă gândiți la luarea unor măsuri de siguranță în casă şi să acordați mai multă atenție în ceea ce priveşte regulile de igienă – vedeți „Semnale de alarmă“, pagina 42.

Pe zi ce trece, copilaşul dumneavoastră se va transforma tot mai mult într-o mică persoană, cu preferințele şi antipatiile sale şi cu propria personalitate. Alăptatul şi dormitul ar trebui să se desfăşoare mult mai uşor; în caz contrar, puteți adopta strategiile prezentate în detaliu în această carte. Însă ar trebui să rețineți că, cel puțin până la vârsta de un an, copilul dumneavoastră este încă bebeluş. Atunci când plânge, vă transmite că are nevoie de ceva sau că ceva l-a deranjat – poate doar simplul fapt că i-ați spus „nu“. Nu îl puteți „răsfăța“ în această etapă, la fel cum nu puteți răsfăța nici un nou-născut.

Bebeluşii de această vârstă fac uneori lucruri pe care nu ar trebui să le facă. Un copilaş trage o ceaşcă de pe un raft pentru că a) poate şi b) nimeni nu l-a oprit. Nu trage o ceaşcă de pe raft ca să vă enerveze, să vă sfideze sau pentru că este obraznic. Pur şi simplu acolo l-a purtat în ziua respectivă misiunea sa de explorare. „Ia te uită! O chestie netedă şi albastră! Hai s-o bag în gură ca să văd ce e. Of! E prea grea! Unde a dispărut?“

Nu puteți disciplina un bebeluş de zece luni, însă puteți, şi chiar ar fi indicat, să îl avertizați să nu facă un anumit lucru. Folosiți un ton ferm şi scăzut al vocii ca să îi spuneți „nu“ sau ca să îl avertizați să nu atingă ceva. Îi puteți explica şi de ce. „E fierbinte.“ Nu va înțelege cuvintele, însă va reacționa la tonul vocii dumneavoastră şi astfel veți deprinde obiceiul de a explica, ce va deveni mult mai important mai târziu.

Din foarte multe puncte de vedere, aceasta este o vârstă încântătoare; în alte privințe, vă poate pune serios la încercare. Trebuie să fiți mereu cu un pas înainte; dacă ați avea ochi în ceafă, v-ar prinde nemaipomenit de bine. Nu vă veți mai putea ocupa de la fel de multe treburi cât timp bebeluşul este treaz, deoarece acum este mult mai activ şi va rămâne treaz mai multă vreme. În această perioadă, veți observa că bebeluşul are nevoie de tot mai multă atenție din partea dumneavoastră, când vine vorba de joacă. Încă nu poate face prea multe lucruri de unul singur, însă e îndeajuns de mare încât să se plictisească atunci când nu este stimulat suficient. Dacă îl aşezați într-un țarc, cu multe jucării şi ceva care să-i capteze atenția, vă mai puteți ocupa şi de altceva, dar nu pentru o perioadă lungă de timp. Nu abandonați copilul în țarc sau în pătuț atunci când sunteți nervoasă, când ați ajuns la capătul răbdării ori când plânge – va ajunge să asocieze plânsul cu sentimentele negative.

ERUPȚIA DENTARĂ

Dacă plictiseala este un nou motiv de plâns la această vârstă, la fel este şi erupția dentară. Tocmai când vă felicitați că ați reuşit să puneți la punct un oarecare program, Zâna Măseluță apare şi tulbură apele. Primul dinte, care apare în jurul vârstei de şase luni, constituie de obicei o surpriză la fel de mare atât pentru părinți, cât şi pentru copil. După ce treceți de prima criză legată de erupția dentară, veți şti să identificați simptomele data viitoare. Şi ori de câte ori va fi nevoie.

Odată ce primul dinte a erupt, este foarte important să ştiți când copilului îi apar alți dinți, când e bolnav sau când are pur şi simplu o zi proastă. Dacă are febră sau prezintă alte semne de boală, trebuie să-l duceți numaidecât la doctor. Dacă pur şi simplu este irascibil şi nu prezintă alte simptome, probabil că nu este vorba despre vreo erupție dentară.

SIMPTOME:

- Obraji roşii. Eu îi numesc obraji „în X şi 0“, deoarece roşeaţa se manifestă adesea sub forma unor liniuţe roşii întretăiate.
- Salivează.
- Muşcă puternic tot ce prinde.
- Băşicuţe albe şi transparente pe gingii.
- Temperatură crescută cu cel mult un grad. Dacă temperatura creşte, consultaţi medicul.
- Scutecele miros mai tare decât de obicei – veţi detecta cu siguranţă acest miros diferit.
- Uneori, apare eritemul fesier.
- Plânge nervos şi se trezeşte noaptea – îl doare!
- O oarecare lipsă a poftei de mâncare.

REMEDII:

- Inele dure pentru dentiţie. Unele pot fi puse la congelator, pentru un efect sporit.
- Pudră din plante pentru erupţia dentară.
- Analgezice uşoare care să combată durerea.
- Foarte multă alinare şi afecţiune.



ANXIETATEA DE SEPARARE

O altă caracteristică a acestei etape constă în faptul că bebeluşul va da în general semne că este din ce în ce mai ataşat de mama lui, preferând-o pe mămica oricui altcuiva. Deseori, această preferinţă ia forma protestului sau a supărării, atunci când mama părăseşte camera sau se îndreaptă spre uşă. Atâta vreme cât copilul vă poate vedea, el este fericit, însă de îndată ce aţi ieşit din câmpul vizual, începe să plângă. Perioada şi gradul de dependenţă diferă de la un copil la altul, însă această fază atinge apogeul în jurul vârstei de nouă luni, iar apoi se atenuează treptat, apărând din nou la optsprezece luni. Adesea este numită „anxietate de separare" şi este considerată un semn că bebeluşul este îndeajuns de mare încât să reţină şi să compare. El ştie că vă pregătiţi să plecaţi şi ştie că nu îi va plăcea atunci când veţi pleca, pentru că nici data trecută nu i-a plăcut.

Atunci când nu puteţi merge nici până la toaletă fără să stârniţi o criză de plâns, veţi descoperi probabil că răbdarea vă este la fel de greu încercată ca şi vezica. Dacă v-aţi făcut planuri să vă întoarceţi la serviciu în această perioadă, veţi descoperi probabil că ele se bat cap în cap cu această etapă a dezvoltării copilului.

ALINAREA ANXIETĂȚII DE SEPARARE:

- Asigurați-vă că bebelușul nu este bolnav sau stresat din punct de vedere emoțional. Copiii se pot agăța de dumneavoastră și din aceste motive.

- Acceptați faptul că aceasta este o etapă și că va trece. Anxietatea de separare se va manifesta cel mai acut înaintea primului an de viață.

- Nu vă lăsați pradă furiei sau sentimentului că sunteți prinsă în capcană. Respirați adânc atunci când începeți să vă simțiți copleșită sau stresată.

- Dacă trebuie să părăsiți rapid camera pentru câteva momente, continuați să vorbiți cu copilul, pentru ca el să știe că sunteți încă în preajmă.

- Nu dispăreți atunci când el nu este atent.

- Dacă trebuie să lăsați copilul cu o bonă în această perioadă, asigurați-vă mai întâi că cel mic ajunge să o cunoască bine. Acest lucru îl va ajuta să se acomodeze.

- Liniștiți-vă partenerul de viață și spuneți-i că nu a făcut nimic greșit, iar copilul nu l-a uitat! Tații se pot simți lăsați pe dinafară atunci când anxietatea de separare atinge pragul maxim. De asemenea, ei trebuie să știe că această fază va trece și că există și alte metode prin care vă pot ajuta.

- Mie îmi place să mă joc „de-a cucu-bau“ cu copiii mai mici. Îi ajută să înțeleagă că lucrurile pe care nu le văd sunt totuși acolo. Uneori îmi trag un cearșaf pe cap sau mă bag în pat și îmi acopăr tot corpul cu o cuvertură. Cu copiii mai mari, mă transform în magician și fac mingile să dispară sub cești. Dacă e distractiv, copiii învață mult mai rapid.



Copilul de la optsprezece luni la trei ani

După ce copilul face primul pas, lucrurile încep să devină şi mai interesante. El a fost deja lansat, ca o sondă NASA, într-o nouă etapă a mobilităţii. A găsit deja mult mai multe lucruri cu care să se joace şi, fireşte, pe care să le strice. Copilul va vorbi mult mai târziu, însă, la vârsta de optsprezece luni, este posibil să spună câteva cuvinte inteligibile. Unul dintre acestea va fi aproape în mod sigur „nu“.

Şi aşa ajungem la partea cu adevărat interesantă. De acum şi până la vârsta de trei ani, fetiţa sau băieţelul dumneavoastră este în mod oficial în ceea ce numim „prima copilărie“. Nu mai este bebeluş, însă nu posedă încă abilităţile fizice, mentale sau sociale pe care le va dobândi până în prima zi de şcoală. Asemenea adolescentului, se situează undeva la mijloc. Uneori, această etapă este plăcută, iar alteori nu – atât pentru el, cât şi pentru dumneavoastră. Şi aşa am ajuns la o altă premieră. Prima criză de furie.

Spre deosebire de etapa precedentă, în care lumea era un loc minunat de explorat, plin de surprize, copilul descoperă rapid că lumea – din care faceţi parte şi dumneavoastră – există adesea doar ca să-l împiedice să obţină ceea ce vrea, atunci când vrea, adică ACUM.

Din punct de vedere fizic, a făcut multe progrese, pe care arde de nerăbdare să le exploateze. Pentru prima oară, înţelege cât de cât cum e să fii o mică persoană, cu voinţă proprie. Problema e că nu este încă pregătit pentru aşa ceva. Iar asta se întâmplă dintr-un motiv cât se poate de obiectiv: partea creierului care îi va oferi la un moment dat autocontrolul nu este încă pe deplin dezvoltată. Deşi se zbate să devină independent, copilul depinde încă foarte mult de dumneavoastră.

Deşi copilul vorbeşte întruna şi pare să înţeleagă ce spuneţi, mintea lui funcţionează foarte diferit de cea a unui adult. Până la vârsta de minimum doi ani şi jumătate, există anumite lucruri esenţiale pe care pur şi simplu nu le poate executa sau nu le poate înţelege.

Această etapă, numită cândva „teribila vârstă de doi ani“, prezintă propriile stadii. La început, în general înainte de doi ani, copilul nu-şi va controla aproape deloc impulsurile şi se va simţi adesea frustrat din cauza lucrurilor pe care nu le poate face sau de lumea din jurul său. Spre sfârşit, în jurul vârstei de trei ani sau ceva mai târziu, se va maturiza, astfel încât vă puteţi aştepta la un oarecare autocontrol din partea lui. Dar numai într-o anumită măsură.

Această vârstă prezintă numeroase provocări. Însă nu trebuie să fie o perioadă neplăcută, dacă veţi avea aşteptări rezonabile. La această vârstă, copiii pot fi obraznici, ilogici, istovitori şi imprevizibili. Însă pot fi şi amuzanţi, iubitori, entuziaşti şi plini de viaţă. Profitaţi cât puteţi de această perioadă!

CE ÎL SUPĂRĂ PE COPIL:

- Răbdarea nu este o virtute a sa. Unii copii mai pot avea puţină răbdare, însă mulţi nu vor să aştepte deloc – nici măcar un minut.
- Nu poate planifica sau calcula dinainte. Dacă are un anumit impuls, îi va da curs fără să ştie unde îl va duce această acţiune sau cum se va simţi când va ajunge acolo.
- Nu se poate controla.
- Nu-şi dă seama de pericole.
- Memoria sa este limitată. Asta înseamnă că va trebui să repetaţi. La nesfârşit.
- Nu înţelege ce este o promisiune până când aceasta nu este îndeplinită. Atunci când vrea un anumit lucru, îl vrea pe loc. Mintea sa va fi concentrată într-o singură direcţie. Asta înseamnă că nu puteţi negocia cu el. Puteţi încerca, însă veţi pierde.
- Nu poate face faţă unui număr mare de opţiuni. Pur şi simplu nu înţelege ce înseamnă „ori... ori“. Foarte multe dintre lucrurile pe care va spune că şi le doreşte vor fi contradictorii. Va vrea să se încalţe şi să se descalţe în acelaşi timp.
- Nu poate înţelege că acţiunile sale pot afecta sentimentele altor persoane. Nu vrea să aştepte să-i vină rândul. Dacă îi spuneţi: „Dă-i puţin jucăria şi lui Susie“, va crede că a pierdut jucăria pentru totdeauna. Urmează explozia.
- Îşi doreşte mai multă atenţie decât este omeneşte posibil să-i oferiţi, şi asta douăzeci şi patru din douăzeci şi patru de ore pe zi.



STRATEGII DE SUPRAVIEȚUIRE

Argumentele logice, stăruințele, negocierile, amenințările – aceste tehnici nu funcționează în cazul copiilor atât de mici. Pentru ca aceste strategii să dea rezultate, copilul dumneavoastră ar trebui să aibă abilități mentale pe care pur şi simplu nu le posedă încă.

Stabilirea limitelor, controlul ferm şi corect şi programul fix dau însă roade. Încă de la vârsta de optsprezece luni, copilul dumneavoastră va face tot ce-i va sta în putință ca să preia controlul şi ca să vă determine să-i faceți pe plac. Uneori vi s-ar putea părea că nu ştie ce face – de obicei, după ce a îmbrâncit un alt copil la grădiniță, şi dumneavoastră muriți de ruşine. Însă copilul nu este răutăcios şi agresiv dinadins. El recurge la o reacție fizică deoarece nu poate exprima verbal ceea ce simte.

Asta nu înseamnă că ar trebui să cedați sau să vă faceți că nu ați văzut nimic. Şi nu înseamnă că ar trebui să încercați să dați timpul înapoi şi să înăbuşiți toate manifestările de independență, oricât de problematice ar fi şi oricât de mult timp ar necesita din partea dumneavoastră. În această etapă, nu contează dacă băiețelul sau fetița îşi împrăştie cina pe masă şi pe jos sau se murdăreşte pe la gură, în încercarea de a se hrăni singur.

Contează numai dacă îşi foloseşte arsenalul din dotare – crizele de furie, în care țipă, dă din picioare şi aruncă diverse lucruri – pentru a răsturna casa cu susul în jos şi a face numai ce vrea el. Acum are nevoie de limite precise şi de senzația că există ceva mai presus de el, ceva ce nu poate ține sub control – adică de dumneavoastră.

Consecvența începe să devină o adevărată problemă în această perioadă. Înainte, în cazul în care copilul dumneavoastră ar fi observat anumite diferențe în ceea ce priveşte modul cum era îngrijit, nu ar fi ştiut cum să profite de pe urma lor. Însă acum va simți că are mult de câştigat de pe urma tacticii „dezbină şi cucereşte". Aceasta este una dintre primele strategii de manipulare pe care le stăpânesc copiii mici. O învață foarte rapid. Dacă nu faceți front comun cu partenerul sau dacă vă schimbați poziția în funcție de cât de puternică vă simțiți într-o anumită zi, copilul dumneavoastră vă va detecta punctul sensibil, la fel ca o rachetă de interceptare cu radiații infraroşii.



CRIZELE DE FURIE

E foarte puțin probabil ca băiețelul sau fetița dumneavoastră să treacă prin această etapă fără să vă ofere ocazia de a asista la unul dintre acele spectacole extraordinare care se mai numesc şi „crize de furie". Unii copii sunt mai predispuşi la aceste accese decât alții; par să fie mai temperamentali. Poate că ține de structura interioară a fiecăruia.

În timpul crizei de furie, copilul ia contact cu lumea – un contact violent, iar lumea nici nu se clinteşte. Crizele de furie pot fi declanşate de diferite lucruri, însă în spatele lor se află întotdeauna o anumită formă de frustrare. Fie copilul dumneavoastră a descoperit că nu poate să facă un anumit lucru pentru că nu are încă abilitățile necesare, fie ceva nu a decurs aşa cum se aştepta, fie l-ați împiedicat în încercările sale, fie ați încercat să îl forțați să facă ceva ce nu voia, fie pur şi simplu nu-şi mai poate controla emoțiile. Oricare ar fi motivul, fitilul este aprins şi situația explodează.

E destul de neplăcut atunci când criza izbucneşte pe podeaua din sufragerie. Însă, la fel de bine, poate avea loc la supermarket, în maşină, în casa unui prieten, de față cu părinții dumneavoastră... sau în orice alt loc unde va fi de un milion de ori mai înfiorător.

Puteți reduce frustrarea pe care o resimte copilul la această vârstă, însă nu o puteți înlătura complet: este apanajul procesului de învățare, iar copilul dumneavoastră trece prin etapa în care este programat să învețe. Tehnicile de implicare şi strategiile similare prezentate în capitolul „Stabilirea limitelor" (pagina 58) pot uneori să preîntâmpine o criză de furie. Însă nu întotdeauna.

Ceea ce nu trebuie să faceți odată ce criza a izbucnit este să cedați. Dacă cedați în fața unei crize de furie, puteți fi siguri că vor mai veni multe altele de-acum înainte. Tocmai ați demonstrat că funcționează.

Imediat ce un copil a căzut pradă unei crize de proporții, situația este destul de înfricoşătoare atât pentru dumneavoastră, cât şi pentru el. Şi-a pierdut efectiv controlul şi este complet invadat de sentimente de furie. Unii copii aleargă prin casă țipând, alții se tăvălesc şi urlă, iar alții se dau cu capul de mobilă sau chiar vă lovesc pe dumneavoastră.

Iată cum puteți combate o criză de furie:

- Primul lucru pe care trebuie să-l faceți în privința celui mic este să vă asigurați că nu se poate răni, că nu-i poate răni pe ceilalți şi că nu va distruge anumite obiecte.
- Încercați să vă păstrați calmul. Furia nu va face decât să inflameze situația. Dacă nu aveți nici o garanție că veți rămâne calmi, părăsiți camera. Cel mai rău lucru pe care l-ați putea face ar fi să declanşați o nouă criză de furie.
- Nu încercați să-i vorbiți rațional. Nu vă ascultă (şi nici nu vrea).
- Unii copii se liniştesc mai repede dacă sunt ținuți strâns în brațe. În cazul altora, acest lucru nu face decât să înrăutățească situația.
- Ieşiți din cameră – dacă puteți – de îndată ce vă asigurați că nu se va răni sau nu va strica ceva. În cazul în care criza este în parte voită, ca, de exemplu, atunci când un copil mai mare vrea să i se facă pe plac, este posibil să se liniştească dacă nu îi mai acordați deloc atenție.



DEPENDENȚA

Obținerea independenței este un proces important, determinant pentru progresul copilului. În acelaşi timp, copilul poate fi surprinzător de dependent. Nu este o perioadă în care se va separa cu uşurință de dumneavoastră. E puțin probabil să plângă de fiecare dată când părăsiți camera, spre deosebire de bebeluşul de nouă luni, însă îşi va dori să ştie că sunteți prin preajmă şi nu îi va face plăcere să fie lăsat cu o persoană pe care nu o cunoaşte foarte bine sau în care nu are suficientă încredere.

Deşi copilul dumneavoastră nu va plânge în mod obligatoriu atunci când părăsiți camera, este foarte posibil să plângă, să țipe şi, în general, să facă scandal atunci când ieşiți în oraş şi îl lăsați cu bona. Unii copii reacționează atât de rău şi devin atât de agresivi, încât părinții preferă mai curând să renunțe cu totul la viața socială decât să mai treacă vreodată prin această experiență.

Uneori, anxietatea copilului pare să se transfere şi asupra părinților, care încep să se îngrijoreze neobişnuit de mult că se va întâmpla ceva rău cât timp lipsesc de acasă.

Iată cum puteți face față dependenței:

- Apelați la o bonă pe care copilul o cunoaşte şi o agreează. Nu-i aduceți un străin pe cap.
- Rugați-o pe bonă să vină mai devreme, astfel încât copilul să fie deja prins cu o activitate distractivă atunci când plecați.
- Explicați-i calm că ieşiți în oraş şi că vă veți întoarce.
- Dați-i un pupic, luați-l în brațe şi spuneți-i: „Ne vedem mai târziu."
- Plecați imediat.
- Amintiți-vă că lacrimile vor înceta probabil până veți ajunge la colțul străzii.
- Reluați acest ritual şi în timpul zilei, la creşă sau în casa unui prieten, astfel încât în mintea copilului să se creeze un precedent.

ÎNVĂȚATUL LA OLIȚĂ

Alegerea momentului potrivit este esențială atunci când vine vorba de învățatul la oliță. E o mare greşeală să începeți prea devreme – acest lucru generează întotdeauna probleme mai târziu. Există un motiv foarte bun pentru care nici măcar nu ar trebui să vă treacă prin minte să-l învățați la oliță până la vârsta de doi ani – doi ani şi jumătate. Înainte de optsprezece luni, copilul este incapabil, din punct de vedere fizic, să-şi controleze scaunul sau vezica. Îi ia mai mult timp să înțeleagă relația cauză–efect. Când copilul este pregătit, atât fizic, cât şi mental – ceea ce se poate întâmpla abia la doi–trei ani –, învățatul la oliță poate decurge adesea uşor şi rapid. Vedeți „Învățatul la oliță“, pagina 104.



Preşcolarul: de la trei la cinci ani

Comportamentul tipic al copilului între unu şi trei ani nu dispare ca prin minune la vârsta de trei ani; de fapt, numeroşi experţi consideră că acest comportament se menţine până la vârsta de patru ani. Copiii vor fi în stare – treptat – să se controleze, iar crizele de furie se pot diminua, deoarece ei pot raţiona mai bine acum, însă nu vor dispărea complet. Procesul de maturizare poate fi perturbat de venirea pe lume a unui frăţior sau a unei surioare. Dintr-odată, copilul raţional de patru ani dispare şi reapare încăpăţânatul cu comportament tipic vârstei cuprinse între unu şi trei ani.

Însă, între trei şi cinci ani, acest comportament începe să dispară. Creierul este acum mult mai dezvoltat. Copilul se va putea controla din ce în ce mai mult şi va acţiona mai rar ca urmare a unui impuls. Copilul dumneavoastră învaţă să gândească şi începe să se joace împreună cu alţi copii, nu pur şi simplu alături de aceştia. Poate aştepta (puţin). Per ansamblu, e mai puţin absorbit în mica sa lume şi începe să-şi dea seama că şi alţii trăiesc în ea.

Aceasta este vârsta întrebărilor permanente. Dezvoltarea limbajului variază de la copil la copil, însă, până la vârsta de trei ani, numeroşi copii se pot exprima destul de clar. Dacă cuvântul preferat al copilului de doi ani era „Nu!“, copilul de trei ani preferă întrebarea „De ce?“. În această etapă, copiii nu numai că pun foarte multe întrebări, dar adoră să provoace discuţii şi să se implice în conversaţii. Însă înţelegerea deplină a argumentelor este încă departe. Nu vă aşteptaţi să urmărească o argumentaţie logică sau o explicaţie detaliată. Atunci când un copil de trei ani vrea să-şi impună dorinţele, „De ce?“ este doar o variantă mai sofisticată a lui „Nu!“. Acest fapt devine evident atunci când îi oferiţi o explicaţie, iar aceasta duce numaidecât la un alt „De ce?“.

Având în vedere limitele capacităţii de judecată a unui copil mic, pentru foarte mulţi este greu să distingă adevărul de ficţiune şi realitatea de imaginaţie. Tot ce le trece prin cap devine cumva adevărat. În jurul vârstei de patru ani, este posibil să apară din senin un „prieten imaginar“, care rămâne prin preajmă o vreme. Deseori, acest prieten imaginar va avea aceleaşi preferinţe şi antipatii: „Nici lui Binky nu-i place mazărea.“ Uneori, copilul va da vina pe „Binky“ atunci când va face câte o năzbâtie.

Chiar dacă se preface, înşiră gogoşi şi are prieteni imaginari, nu înseamnă că se va transforma într-un mincinos; este vorba doar de o etapă normală a dezvoltării şi de o dovadă a unei imaginații foarte bogate. Fără a-l pune la zid pe copil şi fără a-i nega sentimentele cât se poate de reale, puteți începe să-l învățați uşor diferența dintre ce este adevărat şi ce nu. Învățați-l că este bine să spună adevărul şi să-şi asume responsabilitatea pentru ceea ce face, nu să dea vina mereu pe ceilalți – chiar dacă e vorba doar de prietenii lui imaginari.



PRIMII PRIETENI

Unul dintre principalele aspecte ce diferențiază această grupă de vârstă de cea anterioară este acela că încep să se joace cu ceilalți copii. Atunci când un copil între unu şi trei ani se joacă, este complet absorbit în lumea lui. Poate că se va juca o scurtă perioadă mulțumit alături de alt copil şi poate că îl va urmări pe celălalt jucându-se, însă nu se va juca împreună cu el.

Nici copiii de trei ani nu au tendința naturală de a împărți cu alții, însă, la această vârstă, începe să le facă plăcere să se joace cu alți copii, lucru de la care puteți porni. Spre vârsta de patru ani, copiii înțeleg ceva mai bine că şi ceilalți au sentimente, la fel ca ei. Acest fapt evoluează în cele din urmă, luând forma mult mai dezvoltată de joc în comun.

La cinci ani, copilul dumneavoastră s-a schimbat incredibil de mult față de nou-născutul care habar nu avea că este o ființă umană. La cinci ani, copilul nu numai că ştie că mai există şi alți oameni pe lume, dar începe să fie preocupat şi de sentimentele acestora.



Înțelege regulile şi le poate respecta. Poate aştepta să-i vină rândul, îşi poate controla comportamentul într-o anumită măsură, se poate gândi la consecințele unei anumite acțiuni ale sale. E capabil să înțeleagă atunci când i se explică rațional ceva. A parcurs un drum lung în cinci ani – şi acesta e abia începutul.



Semnale de alarmă

Una dintre cele mai importante modalități prin care să vă protejați micul cascador sau micuța cascadoare este să luați diferite măsuri de siguranță în casă. Acest lucru prezintă avantajul suplimentar de a vă oferi linişte sufletească. În cazul în care casa dumneavoastră este plină de potențiale riscuri, nu veți putea întoarce capul nici măcar o secundă. Dacă există bunuri de valoare la îndemâna copiilor, nu vă veți putea relaxa. Acelaşi lucru este valabil şi dacă există suprafețe şi finisaje pe care le poate lovi – sau pe care poate vărsa suc – şi care nu mai pot fi reparate.

O casă protejată pe deplin de accidente ar semăna probabil, într-o oarecare măsură, cu o celulă capitonată, plină cu jucării. Ceea ce nu e deloc practic şi nici de dorit. Copiii trebuie să învețe să respecte locul în care trăiesc şi nu ar trebui să exagerați doar pentru a supraviețui anilor în care copiii dumneavoastră sunt preşcolari. Însă este necesar un anumit tip de strategie de evitare – ceea ce vă va scuti de conflicte inutile, va ajuta la prevenirea accidentelor, la economisirea banilor dați pe repararea şi înlocuirea obiectelor stricate şi vă va scuti de timpul şi efortul depuse pentru curățenie.

Atunci când aruncați o privire prin casă, parcă şi vedeți posibilele accidente: obiecte casabile la care copilul poate ajunge, cabluri care atârnă şi care îi fac cu ochiul îndemnându-l să tragă zdravăn de ele, produse de curățat şi substanțe chimice în dulapuri descuiate. Însă, până nu deveniți părinte, e posibil să nu vă dați seama pe deplin de modul ciudat în care funcționează mintea unui copil între unu şi trei ani. Aşezați-vă pe vine şi încercați să priviți lumea de la înălțimea lor.

De exemplu, copiii trec deseori printr-o fază în care sunt fascinați de chei. Cheile se potrivesc în broaşte. Broaştele seamănă puțin cu găurile prizei. Prizele se află la o înălțime la care copilul poate ajunge cu uşurință. Intră cheile în găurile prizei? Hai să vedem! Iată de ce a fost inventată apărătoarea pentru priză.

Sau ce ziceți de aparatul video? Oare n-ar fi o idee bună să bag o felie de pâine prăjită cu gem în fanta asta de aici?

Nu toți copiii mici sunt atât de îndrăzneți şi nu toți distrug cu nepăsare. Însă orice copil încearcă măcar o dată ceva complet nebunesc (cel puțin pentru mintea unui adult) şi, într-o fază sau alta, toți cad pradă tentației irezistibile de a demonta obiectele. În acelaşi timp, deşi copilul mic are o energie debordantă şi abilități fizice nou descoperite, nu-şi poate controla perfect corpul. Se mai întâmplă şi accidente, diverse lucruri se sparg. Asta-i viața!

CUM SĂ FIȚI ÎN SIGURANȚĂ:

- Multor copii le place să se cațere pe orice le iese în cale, fără să aibă nici cea mai vagă idee cum se vor da jos de acolo, fără să-şi dea seama că există pericolul să cadă. Se vor agăța de draperii şi se vor sui pe scaune. Nu-i puteți învinovăți: toate lucrurile interesante se petrec la câțiva metri deasupra capetelor lor. Reduceți posibilitățile de escaladare la minimum. Nu lăsați lucruri tentante, precum dulciurile, la vedere, pe rafturile de sus. Dacă aveți paturi supraetajate, asigurați-vă că jos dorm copiii mai mici, iar deasupra aveți grilaje solide de protecție. Rafturile cu cărți trebuie fixate foarte bine pe pereți, astfel încât să nu existe riscul de a cădea.

- Orice lucru care atârnă îi face copilului cu ochiul şi, inevitabil, acesta va trage de el, ca să vadă ce se află la celălalt capăt. Nu veți putea să ascundeți permanent cablurile electrice, însă fiți vigilenți! Îndepărtați tigăile de marginea aragazului şi folosiți, pe cât posibil, ochiurile din spate.

- Printre dispozitivele de prevenire a accidentelor se numără încuietorile sau storurile pentru geamuri, apărătorile pentru prize, marginile protectoare pentru colțurile ascuțite ale meselor şi blaturilor, covoraşele antiderapante pentru baie, încuietorile speciale (pentru dulapurile din gospodărie în care sunt depozitate produsele de curățat, medicamentele, substanțele chimice şi alcoolul), detectoarele de fum, grilajele pentru scări, foliile protectoare pentru uşile cu geamuri din sticlă, ferestrele mari şi alte obiecte de mari dimensiuni din sticlă.

- Un alt dispozitiv util este tubul de protecție pentru cabluri, care maschează cablurile aparatelor electronice.

- Veți economisi timp şi bani şi vă veți scuti de efort şi bătaie de cap dacă vă veți muta bunurile de preț, astfel încât să nu mai fie la îndemâna copiilor. Nu vreți să spuneți „Nu atinge!“ de mii de ori pe zi. Nu e corect nici față de copii. Este şi casa lor.

- Alegeți huse pentru canapele şi fotolii, covoare şi draperii uşor de curățat de petele pe care le fac degetele lipicioase ale copiilor. Protejați țesăturile.

- Nu este o idee bună să investiți în suprafețe şi finisaje care trebuie întreținute în mod constant ca să arate bine. Timpul suplimentar dedicat acestor activități nu va face decât să vă enerveze şi îi va priva pe copiii dumneavoastră de timpul pe care l-ați putea petrece împreună cu ei.

- Credeți, poate, că interiorul casei dumneavoastră este acum sigur şi lipsit de riscuri. Însă nu uitați: aici au loc majoritatea accidentelor, nu în afara ei, unde dați dovadă de mai multă vigilență.

Program şi reguli



Cred cu tărie în beneficiile stabilirii unui program zilnic pentru copiii mici. Programarea activităților oferă o structură clară a vieții de zi cu zi. De asemenea, vă permite să aranjați lucrurile astfel încât toată lumea să aibă parte şi de câteva momente de relaxare.

Copiii mici se comportă cel mai bine atunci când lucrurile sunt previzibile şi când aceleaşi lucruri se petrec aproximativ în aceleaşi momente ale zilei. Motivul este cât de poate de întemeiat. Dacă cel mic nu are o oră fixă de culcare, de exemplu, uneori veți încerca să-l culcați când nu e obosit, iar alteori veți încerca să îl culcați când este mult prea obosit. Veți crede că încearcă să se dea în spectacol, când, de fapt, are nevoie de somn. Ora de culcare a unui copil reprezintă o parte deosebit de importantă a zilei şi are un efect indirect mult prea mare asupra tuturor membrilor familiei pentru a fi lăsată la voia întâmplării. La fel, mulți părinți nu-şi dau seama că modificarea radicală a orelor de masă sau un interval de timp prea lung între o masă şi alta pot face ravagii asupra glicemiei copilului, ducând la schimbări de dispoziție şi la oboseală inutilă.

Programul vă va ajuta să vă ocupați de nevoile fizice ale copilului dumneavoastră la momentul potrivit – să îl hrăniți atunci când îi este foame sau să îl puneți în pătuț atunci când este obosit. Orele fixe pentru activitățile-cheie sunt esențiale. Parcurgând aceleaşi etape în fiecare zi, copilul ştie la ce să se aştepte.

În absența unui program clar, atunci când orice se poate întâmpla oricând, copiii încep să nu se mai simtă în siguranță şi să fie agitați. Nici nu e de mirare, dacă mereu îi luați prin surprindere. Atunci când nu ştiu la ce să se aştepte, copiii nu se pot linişti şi relaxa. E posibil să reacționeze la orice schimbare a activității cu o atitudine de sfidare sau cu o criză de furie, deoarece nu sunt pregătiți din punct de vedere mental pentru a-i face față. Pe de altă parte, programul vă permite să le uşurați copiilor parcurgerea etapelor, spunându-le ce urmează, astfel încât să nu se simtă presați sau luați prin surprindere.

Programul zilnic impune consecvența în viața de familie. De asemenea, aveți nevoie de un set prestabilit de reguli. Înainte de a insista asupra anumitor standarde de comportament din partea copilului dumneavoastră, trebuie să hotărâți ce este acceptabil şi ce nu. Apoi trebuie să vă mențineți ferm pe poziții. Dacă ajustați mereu regulile sau le încălcați, copilul dumneavoastră nu va avea nici cea mai vagă idee în legătură cu ce ar trebui să facă şi nu vă va lua în serios. „O să intru în bucluc pentru asta sau nu?“ Cel mai adesea, atunci când regulile se schimbă mereu sau nu sunt aplicate în mod constant, copilul va vedea aceste inconsecvențe ca pe nişte ocazii de neratat de a face exact ceea ce vrea.

Cum să fixați un program zilnic

Viața e îndeajuns de agitată în zilele noastre. Atunci când aveți copii mici, începeți să credeți că, pur şi simplu, ziua nu este suficient de lungă ca să-i îngrijiți şi cu atât mai puțin să mai aveți grijă şi de dumneavoastră. Soluția este să vă stabiliți prioritățile.

Imediat ce părinții încep să simtă presiunea timpului, urmează o serie de reacții. Mai întâi, renunță la momentele de relaxare: timpul pe care-l alocă propriei persoane sau pe care îl petrec unul cu celălalt. Renunță mai apoi la timpul petrecut cu copiii mai mari. Şi încearcă să facă totul în grabă, grăbindu-şi copiii mici de colo-colo. Rezultatul: nimeni nu este fericit.

Atunci când nu aveți suficient timp pentru dumneavoastră sau pentru relația de cuplu, se acumulează resentimente, iar relația cu partenerul devine tensionată. Atunci când copiii dumneavoastră mai mari simt că nu primesc suficientă atenție, adesea îşi învinovățesc frații şi surorile mai mici, pe care devin geloşi, sau se pot manifesta în felurite moduri doar ca să vă aducă aminte că există şi ei pe lume. Şi, în cel mai bun caz, un copil plimbat de colo-colo, care simte că vă comportați prea aspru cu el, va deveni extrem de încăpățânat; în cel mai rău caz, veți avea parte de o criză de furie.

Stabilirea unui program fix sau a unei succesiuni de activități vă permite să vă ocupați pe rând de nevoile şi de preocupările tuturor şi îi va oferi copilului cadrul stabil de care are nevoie pentru a se simți în siguranță. Unii părinți resping ideea de program, deoarece o consideră prea rigidă. Însă acesta vă dă mai mult timp pentru activități plăcute, pentru că înlătură foarte mult din stresul de care aveți parte atunci când încercați să gestionați o perioadă limitată de timp. Atunci când o anumită activitate nu răpeşte din timpul alocat alteia, nimeni nu are nimic de pierdut. Dintr-odată, nimic nu va mai părea făcut pe fugă sau haotic. Brusc, veți descoperi că aveți din nou timp să vă trageți sufletul. Vă veți simți în al nouălea cer şi nu veți mai ceda sub povara vieții.

În cadrul emisiunii „Supernanny“, notăm programul şi regulile fiecărei familii şi le lipim pe frigider. Nu trebuie să faceți asta. Pur şi simplu, găsiți tiparul potrivit propriei familii, memorați-l şi respectați-l cât puteți.

SFATURI PENTRU STABILIREA PROGRAMULUI:

- Orele de masă şi de culcare reprezintă reperele de bază ale programului zilnic. Eu sunt pentru luarea meselor mai devreme de către copiii mici – ora cinci sau cinci şi jumătate după-amiaza pentru cină.

- Scopul programului prestabilit este acela de a vă ajuta să rezolvaţi lucrurile în timp rezonabil. Dacă, de exemplu, durează prea mult să vă culcaţi copilaşul după baie, asta se va suprapune peste programul dumneavoastră de seară. Dacă nu îi acordaţi copilului suficient timp, îi va fi mai greu să se destindă. Copiii simt întotdeauna când îi zoriţi.

- Nu fiţi inflexibili. Nu contează chiar atât de mult dacă mai decalaţi programul cu câte o jumătate de oră, pe ici, pe colo.

- Fiţi realişti. În cazul în care copilul dumneavoastră se îmbracă de obicei mai încet, acordaţi-i suficient timp pentru acest lucru. Nu vă creaţi singuri probleme inutile.

- Vara este recomandabil să mutaţi ora de culcare cu o jumătate de oră mai târziu. Copiilor le vine greu să adoarmă când afară e încă lumină.

- Stabiliţi intervale speciale în care fiecare copil în parte să beneficieze de atenţia dumneavoastră şi faceţi cu rândul. Într-o zi, e rândul mamei să spele copilaşul şi rândul tatălui să-i citească o poveste şi să-l culce, a doua zi, invers. Dacă acest lucru nu este posibil, asiguraţi-vă că faceţi cu rândul în weekend.

- Includeţi în program şi momente de relaxare pentru dumneavoastră şi pentru partenerul de viaţă. Nu este ceva opţional. E o necesitate. Vă doriţi să aveţi parte de ele, nu-i aşa?

VORBIȚI-LE COPIILOR DESPRE PROGRAMUL ZILNIC

De îndată ce ați schițat programul – fie că e doar în capul dumneavoastră sau l-ați scris şi l-ați lipit pe uşa frigiderului –, trebuie să îl explicați copiilor pe îndelete. Zi de zi. Şi pas cu pas.

Copiii mai mici nu pot fi atenți decât pentru scurt timp, deoarece nu au memorie pe termen lung. Nu ştiu cât e ceasul. Nu ştiu să citească programul pe care l-ați agățat pe perete şi cu siguranță nu vă pot citi gândurile. Respectarea programului va funcționa doar dacă acesta este exprimat şi verbal, în repetate rânduri. Altfel, fiecare trecere de la o activitate la alta va constitui o surpriză. Dumneavoastră ştiți că peste cinci minute este ora de băiță, dar copilul nu va şti asta dacă nu-i spuneți.

E posibil să începeți să semănați cu robotul care anunță ora exactă, însă aceasta constituie o parte cu adevărat importantă a funcționării programului zilnic. Nu vă lăsați deranjată de sunetul vocii dumneavoastră ce repetă aceleaşi lucruri. Înştiințați-i clar, calm şi repetat, pe un ton obişnuit, de fiecare activitate nouă, făcând pauze de câteva minute între aceste avertizări. Astfel, copilul, care nu prea înțelege ce înseamnă trecut sau viitor, va avea ocazia să se pregătească pentru ceea ce urmează şi să se simtă implicat în modul cum decurge ziua. Astfel, e mult mai puțin probabil ca el să se încăpățâneze sau să încerce să preia controlul.

„Peste cinci minute, mergem în parc. Hai să-ți căutăm pantofii!“ Fiți entuziasmată de această perspectivă! Copiii sunt foarte receptivi la tonul pe care îl folosiți.

„Mama aduce imediat prosopul. Peste două minute, e timpul să ieşi din cadă.“

Vorbiți-le despre program pe tot parcursul zilei. Însă nu le oferiți mai multe variante din care să aleagă. Îi spuneți copilului: „Hai să ne încălțăm!“, nu „Vrei să te încalți“ sau, şi mai rău, „Cu ce pantofi vrei să te încalți?“ E în regulă să îi permiteți unui copilaş între unu şi trei ani să aleagă dintre două variante acceptabile. Însă dacă îi oferiți o mulțime de posibilități, el înțelege că dumneavoastră nu ştiți ce să faceți – altfel de ce l-ați mai întreba pe el? – şi că, prin urmare, el e şeful.

Acelaşi lucru este valabil şi în cazul negocierii. Nu-i spuneți copilului: „Dacă te încalți, poți merge în parc.“ Spuneți-i: „După ce te încalți, vom merge în parc“. Diferența dintre cele două modalități de exprimare poate fi foarte subtilă, însă acestea vor avea rezultate foarte diferite.

Dacă vă faceți timp să vorbiți aşa cu copilul dumneavoastră, veți economisi foarte mult timp şi vă veți scuti de un mare efort pe termen lung. Atunci când părinții sunt ocupați, au tendința de a vorbi cu copiii lor pe un ton agasat şi de a le da instrucțiuni imediate şi directe: „În pat! Acum!“, care nu lasă loc pentru discuții şi îl forțează pe copil să facă ceea ce-i spune părintele. Pentru un copil, o voce agasată, stresată înseamnă panică. Copiii identifică foarte rapid semnele de oboseală şi majoritatea reacționează încercând să profite de situație. Cu o altă criză de furie, dacă situația o impune. Păstrându-vă calmul şi făcându-vă timp să îi anunțați ce urmează, copiii ştiu că dumneavoastră dețineți controlul.

O ATMOSFERĂ LINIŞTITĂ

Programul fix elimină haosul din viața de zi cu zi, îngăduindu-vă să vă gestionați timpul cum se cuvine. De îndată ce intrați într-o rutină, lucrurile ar trebui să înceapă să se liniştească, din toate punctele de vedere.

Mai puteți menține calmul şi asigurându-vă că în casă e destul de ordine. Dacă totul e un talmeş-balmeş, veți pierde foarte mult timp răsturnând casa cu susul în jos doar ca să găsiți pijamalele sau pantofii copilului. În plus, dezordinea îi nelinişteşte şi pe copii şi le dă de înțeles că nu e nevoie să respecte locul în care trăiesc. Fireşte, problema este că ei sunt responsabili în bună parte de acest haos. Vedeți la pagina 153 cum să mențineți mai uşor curățenia şi ordinea.

Zgomotul puternic îi poate deranja pe copiii mici, chiar dacă ei sunt cei care țipă şi urlă cel mai mult. Nu măriți inutil volumul de zgomot dând televizorul mai tare sau ascultând muzică la maximum.

În jurul vârstei de douăsprezece-optsprezece luni, numeroşi copii capătă o teamă neaşteptată de zgomotele puternice. Aspiratoarele, roboții de bucătărie şi artificiile sunt doar câteva dintre lucrurile care îi pot speria. De obicei, e ceva trecător, însă între timp e posibil să fiți nevoită să vă alegeți cu grijă momentul în care să folosiți storcătorul.
Eu obişnuiam să aşez copilul pe canapea, la circa trei metri distanță, îl avertizam că urma să folosesc robotul de bucătărie, îl porneam şi îl opream de câteva ori, pentru a-l obişnui cu ideea – şi apoi îl foloseam cât era nevoie. Cu cât copilul e mai aproape de sursa zgomotului, cu atât se va panica mai mult.

Reguli

Imaginați-vă cum ar fi să luați parte la un joc, şi toată lumea să ştie regulile, mai puțin dumneavoastră. Nu ați putea participa sub nici o formă. V-ați simți destul de prost.

Acum imaginați-vă cum ar trebui să jucați un joc ale cărui reguli s-ar schimba în permanență.

„Atunci când treci linia de sosire, primeşti două sute de lire."

„Atunci când treci linia de sosire, plăteşti două sute de lire."

„Atunci când treci linia de sosire, nu se întâmplă nimic."

În scurt timp, v-ați inventa propriile reguli. Ați încerca să participați în orice fel.

Copiii sunt exact la fel. Dacă nu le spuneți care sunt regulile – ce anume vă aşteptați să facă –, nu au cum să le respecte. Dacă dați glas unei reguli, iar apoi o schimbați atunci când vă vor pune răbdarea la încercare, nu vă vor lua în serios. Dacă impuneți reguli imposibile, pe care pur şi simplu nu le pot respecta, vă aşteaptă conflicte interminabile şi inutile. Şi nu e corect față de copilul dumneavoastră.

FIȚI REALIŞTI

Regulile sunt limitele de care copiii au nevoie. Însă regulile nu trebuie să fie doar respectate cu strictețe, ci trebuie să reflecte ceea ce vă aşteptați în mod realist să realizeze copilul dumneavoastră la vârsta respectivă. De exemplu, este inutil să vă aşteptați de la un copil între unu şi trei ani să facă ordine, ca un adult – ei sunt programați în direcția a ceea ce dumneavoastră numiți „haos şi dezordine". Soluția nu este să stabiliți o regulă privind curățenia pe care nu aveți nici o şansă să o impuneți, ci să-i permiteți să se joace, sub supraveghere, cu materiale care fac murdărie – dacă reuşeşte să pună mâna pe cariocile magice atunci când nu sunteți atentă, numai dumneavoastră sunteți de vină dacă pereții sunt mâzgăliți cu „opera lui de artă".

Una dintre greşelile cele mai frecvente pe care le fac părinții este să se aştepte de la copiii lor să înțeleagă lumea la un nivel care depăşeşte cu mult capacitățile acestora. Însă şi reciproca poate fi valabilă. Uneori, un părinte îşi va considera în continuare copilul un bebeluş şi îl va trata ca atare multă vreme după încheierea acestei etape. E posibil ca părinților să le fie greu să-şi vadă copiii crescând, mai ales dacă e vorba despre mezin. Alți părinți îşi tratează copiii ca pe nişte bebeluşi pentru că aşa le este mai uşor să îi îngrijească.

Poate vi se pare că mai ieri l-ați adus acasă de la maternitate, însă, la doi sau trei ani, copilul dumneavoastră trebuie tratat cu totul diferit față de un bebeluş. Va dori cu disperare să încerce singur lucruri noi şi vă va opune o rezistență uriaşă dacă veți continua să îl cocoloşiți, nelăsându-l să facă lucruri simple – de exemplu, să se hrănească singur. Este prea mic ca să facă asta fără să se murdărească, însă veți evita un conflict inutil dacă îi veți permite să-şi exprime independența fără să aibă cineva de suferit. Trebuie să învețe. Nu-l privați de acest lucru!

Nu vă aşteptați la perfecțiune! Lucrați cu ceea ce aveți. Fiți realişti şi astfel nu vă veți face copiii să simtă că nu sunt buni de nimic.

CONSECVENȚĂ, CU ORICE PREȚ

Numeroşi părinți stabilesc regulile pe parcurs. E în regulă – în anumite cazuri, chiar nu aveți încotro. Problema apare atunci când părinții nu se consultă unul cu celălalt în ceea ce priveşte regulile pe care le stabilesc. Rezultatul este adesea inconsecvența. Merită să vă faceți puțin timp să stați şi să discutați o abordare comună. Ce tip de comportament vi se pare amândurora acceptabil? În legătură cu ce anume sunteți pregătiți să fiți mai indulgenți? Unde diferă părerile voastre? Este esențial să ajungeți la un acord, astfel încât să aveți un singur set de reguli ale vieții în familie, pe care toată lumea să le respecte. Dacă mama şi tatăl nu fac front comun, copiii învață foarte rapid să îi întoarcă unul împotriva celuilalt.

Atunci când dumneavoastră şi partenerul de viață aveți idei foarte diferite în ceea ce priveşte modul cum vă aşteptați să se comporte copiii, în scurt timp nu veți mai putea aplica absolut nici o regulă – fie că sunt bune, greşite sau absolut inutile. Dacă discutați, motivele abordărilor dumneavoastră diferite s-ar putea să iasă la iveală. E posibil ca unul dintre parteneri să provină dintr-o familie mai severă. Poate că acest lucru nu a mai contat niciodată până acum. Însă naşterea unui copil poate scoate la iveală diferențe între parteneri, diferențe pe care înainte nu le-ați conştientizat. Oricare ar fi aşteptările fiecăruia, acum e momentul să le clarificați şi să vă hotărâți asupra unei abordări comune.

E posibil ca părintele care îşi petrece majoritatea timpului împreună cu copilul să ştie mai bine ce este capabil să înțeleagă acesta şi, prin urmare, ce reguli sunt mai adecvate pentru vârsta copilului. În acelaşi timp, este posibil ca părintele care stă mai mult cu cel mic să fie mult prea epuizat de solicitările

neîncetate ale unui copilaş încăpăţânat şi să nu mai vadă pădurea de copaci, adică să nu îşi dea seama că odrasla îl calcă efectiv în picioare. Începeţi să comunicaţi cu partenerul dumneavoastră şi asiguraţi-vă că veţi face asta mereu, astfel încât să puteţi aborda situaţia curentă, dar şi să anticipaţi schimbările ce vor urma.

COMPORTAMENTUL INACCEPTABIL

Există anumite tipuri de comportament care sunt întotdeauna reprobabile. Copilul este poate încă prea mic ca să înţeleagă de ce, dar trebuie să i se arate, cu claritate şi fermitate, că există anumite lucruri pe care nu are voie să le facă. În categoria „strict interzis“ se încadrează acţiunile care îi rănesc pe ceilalţi – lovitul, muşcatul, îmbrâncitul, insultele – şi cele care ar putea pune viaţa copilului în pericol – cum ar fi să-şi decupleze centura de siguranţă sau să nu vă ţină de mână atunci când traversaţi strada. În cazul copiilor mici, asemenea comportamente sunt în general nechibzuite şi impulsive, dar, odată ce copilul dă semne că face aşa ceva dinadins, este nevoie de un control ferm şi corect şi de aplicarea regulilor. Dacă nu vă învăţaţi copilul să nu vă lovească pe dumneavoastră sau pe fraţii ori surorile sale, el va crede că are voie să-i lovească şi pe străini sau pe ceilalţi copii pe care-i întâlneşte. E o problemă de moralitate.

MAI PUŢIN ÎNSEAMNĂ MAI MULT

Când vine vorba de limitele pe care trebuie să le impuneţi celor mici, e mai bine să stabiliţi doar câteva reguli clare. Dacă aveţi câte o regulă pentru orice, veţi petrece mai mult timp fiind mai curând jandarm decât părinte pentru propriii copii. Copiii mici nu percep diferenţa dintre o regulă importantă – „Nu e bine să-i loveşti pe ceilalţi“ – şi una măruntă – „Ţine gura închisă atunci când mesteci.“ Cât sunt foarte mici, treceţi cu vederea obrăzniciile mărunte şi concentraţi-vă asupra problemelor majore. Întrerupându-i în permanenţă pe copii din ceea ce fac, viaţa de familie nu va mai avea nici un haz, iar tensiunile vor creşte. Copiii între unu şi trei ani devin îndeajuns de frustraţi pe parcursul evenimentelor de zi cu zi; nu mai contribuiţi la motivele de frustrare, căci veţi avea de purtat adevărate bătălii.

Pe măsură ce copiii cresc, puteţi trece la o nouă etapă, impunând reguli mai multe şi mai detaliate, dar numai după ce ajung să le înţeleagă şi să le aplice pe cele de la primul nivel. Înaintaţi odată cu copilul, pe măsură ce se dezvoltă.

Alte persoane care au grijă de copil

Instrucțiunile clare – programul zilnic şi regulile vieții în familie, bine puse la punct – sunt de mare ajutor atunci când împărțiți sarcina de a avea grijă de copii cu alte persoane. Nu numai mama şi tatăl ar trebui să colaboreze şi să urmeze mai mult sau mai puțin aceeaşi ordine de zi, ci şi bunicii, bonele sau cei care-i supraveghează o perioadă mai scurtă de timp.

Înainte de a-i lăsa pe copii în grija altor persoane, faceți-vă puțin timp să le explicați acestora ce aşteptări aveți de la ei şi când şi ce tip de comportament permiteți sau nu. Copiii devin derutați atunci când sunt expuşi mereu unor modalități diferite de abordare a lucrurilor. Poate că bunica este mult mai severă decât dumneavoastră şi ține foarte mult la bunele maniere sau poate că este mult mai tolerantă şi-şi răsfață nepoții aşa cum nu ar fi procedat cu dumneavoastră niciodată în copilărie. Trebuie să le explicați cum procedați dumneavoastră, astfel încât copilul să aibă şansa la o viață echilibrată.

În acelaşi timp, îngăduiți-i fiecărei persoane în parte să-şi dezvolte propria relație specială cu copilul, atâta vreme cât ceea ce fac nu vă compromite eforturile. Bunicilor le place adesea să fie mai îngăduitori şi foarte puțini pot rezista tentației de a le da din când în când dulciuri nepoțeilor. Nu îi privați de această bucurie – la urma urmei, o merită.

A-l lăsa pe copil în grija altor persoane un timp scurt este una, dar, dacă trebuie să vă întoarceți la serviciu, iar situația este permanentă, înțelegerea programului zilnic şi a regulilor de bază este esențială. Părinții, mai ales mamele care lucrează, sunt copleşiți adesea de sentimente puternice de vină atunci când îşi lasă copiii în grija altora. Uneori, acest lucru are drept consecință o atenuare a regulilor din partea părintelui atunci când se întoarce acasă de la muncă. Însă nu îi faceți copilului dumneavoastră nici o favoare dacă îl răsfățați, în încercarea de a scăpa de propriile sentimente de vină. Copilul are nevoie să petreacă timp împreună cu dumneavoastră după ce veniți acasă, însă nu are nevoie ca regulile să fie aruncate pe fereastră. Se va simți mult mai fericit şi mult mai în siguranță dacă vede că toți cei care au grijă de el respectă aceleaşi principii. Atunci când un părinte modifică regulile, este nedrept şi față de bonă, care va trebui să suporte consecințele în ziua următoare. Asigurați-vă că vă faceți timp să discutați despre ce s-a întâmplat peste zi.

Cum să abordați evenimentele care vă perturbă programul

Indiferent cât sunteți de organizați şi cât de bine decurge programul zilnic în familia dumneavoastră, vor exista momente în care lucrurile vor fi mai puțin previzibile. Anumite întreruperi şi abateri de la program sunt inevitabile – boala şi erupțiile dentare se încadrează în această categorie. Altele fie pot fi evitate, fie puteți lua măsuri pentru a le diminua impactul.

Planul zilnic nu trebuie să fie bătut în cuie. E în regulă să mai destindeți puțin programul în weekend şi să-i lăsați pe copii să se culce ceva mai târziu sâmbătă seara. Însă pregătiți-vă ca duminica să fiți de neclintit.

Evitați să planificați evenimente ce influențează programul, dacă acestea ar putea perturba cu totul activitățile copilului dumneavoastră. De exemplu, nu invitați musafiri la o oră care s-ar putea suprapune cu masa copiilor sau cu ora lor de culcare. Copiilor mici le este greu să se despartă de părinți sau să renunțe la atenția lor, iar unii dintre ei sunt foarte timizi față de persoanele pe care nu le-au mai întâlnit niciodată sau pe care nu le cunosc foarte bine. Dacă intervine ceva ieşit din comun, faceți-vă timp să-i explicați copilului ce urmează să se întâmple.

Programul zilnic este adesea aruncat pe fereastră în vacanță. O vacanță de două săptămâni nu este o perioadă lungă atunci când eşti adult, însă unui copilaş i se poate părea o veşnicie. Dacă renunțați complet la program, veți avea mari bătăi de cap atunci când vă întoarceți acasă. Vacanțele pot perturba programul de somn al copilului sau pot fi cauza unor probleme cu somnul ce nu existaseră până în acel moment. Soluția nu este să stați acasă, ci să vă gândiți cum veți putea respecta programul şi în vacanță. Orele de masă şi de somn ar trebui respectate pe cât posibil.

DEPARTE DE CASĂ:

- Conştientizaţi faptul că, dacă alegeţi o destinaţie de vacanţă foarte îndepărtată, veţi fi nevoiţi să vă confruntaţi cu problemele generate de drumul lung, dar şi de diferenţa de fus orar, probleme ce pot perturba programul zilnic. Copiii mici suferă din cauza diferenţei de fus orar la fel ca şi adulţii. Vor avea nevoie de câteva zile pentru a se acomoda.

- Respectaţi cât de mult puteţi momentele-cheie ale programului zilnic – trezirea, mesele, băiţa şi ora de culcare sunt repere importante. Activităţile şi locul în care vă aflaţi vor fi, în mod inevitabil, diferite, iar aceasta este o schimbare îndeajuns de mare pentru majoritatea copiilor.

- Dacă este foarte cald, aşteptaţi-vă ca cel mic să mănânce mai puţin. Nu faceţi mare caz din asta şi nu uitaţi să-i daţi să bea multă apă.

- Luaţi cu dumneavoastră jucării şi alte obiecte care să-l liniştească pe copil şi să-i aducă aminte de casă, pentru a-l ajuta să se acomodeze cu somnul într-un alt pat. Dacă îi place nespus de mult să mănânce o anume mâncare, ar fi o idee bună să luaţi o cantitate mai mare din aceasta cu dumneavoastră. Puneţi întotdeauna în bagaj medicamente, remedii de bază şi lapte praf, în caz că nu găsiţi la destinaţie.



Stabilirea limitelor



Programul şi regulile casei sunt importante pentru copiii mici. Respectarea acestui sistem elementar înseamnă disciplină.

Pornind de la cât au voie să se uite la televizor până la chestiuni legate de alimentație, aproape toate aspectele privind educația şi îngrijirea celor mici au tendința de a isca dezbateri aprinse în media. Însă disciplina reprezintă un domeniu al vieții de familie care va stârni în mod sigur controverse.

Ce reguli anume sunt prea severe? Care nu sunt îndeajuns de severe? Aş putea să discut despre aceste probleme zile întregi. Însă ştiu un lucru. Părinții îşi pierd autoritatea atunci când se dau peste cap încercând să devină cei mai buni prieteni ai copilului. Disciplina constă în găsirea unui echilibru prin care să vă arătați afecțiunea față de copii, dar şi fermitatea atunci când este nevoie. Asta înseamnă că ambele părți trebuie să dea dovadă de respect.

Dacă vă comportați prea dur cu copiii dumneavoastră, există pericolul de a le submina personalitatea. Însă dacă nu impuneți absolut nici o limită, vă veți trezi cu nişte copii pe care nu-i puteți controla. Mai devreme sau mai târziu – în general, la şcoală –, copiii se vor confrunta cu o situație în afara căminului, în care această lipsă a autocontrolului va degenera. Iar asta ar putea afecta capacitatea copilului de a învăța; e posibil să-şi facă greu prieteni.



Ați putea crede că un copil căruia i se permite să facă tot ce vrea şi când vrea este fericit şi lipsit de griji. Însă lucrurile nu stau chiar aşa. Un copil care scapă nepedepsit indiferent ce-ar face crede că deține controlul. Pentru un copil între unu şi trei ani, aceasta este o idee derutantă. Libertatea prea mare nu-i transmite unui copil faptul că îl iubiți atât de mult încât vreți să aibă tot ce-şi doreşte, îi transmite faptul că nu vă preocupați deloc să-i arătați care sunt limitele. Copiii indisciplinați sunt adesea temători, nesiguri, furioşi, confuzi şi nefericiți. Nu au nici cea mai vagă idee încotro se îndreaptă, iar acest lucru îi nelinişteşte. Chiar şi atunci când obțin ceea ce îşi doresc sau ceea ce cred că îşi doresc, tot nu sunt mulțumiți, însă continuă să forțeze limitele încercând să vadă dacă există ceva ce sunteți pregătiți să-i refuzați.

În prima serie a emisiunii „Supernanny“, am fost într-o casă unde capul familiei era un copilaş de doi ani şi jumătate. Charlie deținea efectiv controlul. Dacă Charlie voia ca întreaga familie – mama, tatăl şi cei doi frați mai mari – să stea pe întuneric, cu televizorul închis şi cu focul stins în şemineu, familia se conforma. Charlie făcea regulile, zi de zi, însă asta nu îl mulțumea. Cu cât părinții cedau mai mult în fața lui, cu atât țipa şi urla mai tare. După ce am introdus câteva tehnici elementare de disciplinare, alături de un program nou, un set bine stabilit de reguli ale casei şi foarte

multe laude şi încurajări, Charlie s-a schimbat complet. În locul băiețelului furios care nu avea nici cea mai vagă idee ce să facă cu libertatea ce-i fusese oferită, el era acum relaxat, fericit şi se simțea în siguranță, ştiind că poate să participe la viața de familie fără să dețină controlul.

La această vârstă, nu i-ați da copilaşului dumneavoastră cheile de la maşină, aşteptându-vă să meargă cu ea la cumpărături. Însă faceți ceva oarecum similar dacă în viața de zi cu zi îl lăsați să dicteze cine ce face, când, unde şi cum. Vor mai trece ani până când va da examenul auto – la fel, copilul încă nu dispune de capacitatea de a judeca lucrurile sau de simțul practic necesar pentru a-şi ghida propria existență, ca să nu mai vorbim de a dumneavoastră.

Din experiența mea, mulți părinți care nu impun de la bun început nici o regulă ajung adesea să se răzgândească pe parcurs, atunci când lucrurile scapă cu adevărat de sub control. Atunci descoperă că nu le-au rămas prea multe tehnici la dispoziție. Odată ce s-a fixat un model negativ de comportament, este nevoie de multe eforturi pentru a-l schimba. Însă, în mod surprinzător, puteți face acest lucru fără a pricinui supărări prea mari. Iar atunci nu numai copiii precum Charlie devin mai fericiți şi mai relaxați. Toți ceilalți membri ai familiei vor beneficia de pe urma acestei schimbări.

Identificarea abordării potrivite

Fiecare copil are propria personalitate, care se face remarcată de la bun început. Există copii deosebit de energici, care nu dorm foarte mult şi sunt receptivi la tot ce se petrece în jurul lor. Există şi copii calmi şi relaxaţi, care se lasă purtaţi de val, şi copii cu o voinţă deosebit de puternică. Nu puteţi şti dinainte ce fel de copil veţi avea, însă vă puteţi adapta metodele în funcţie de personalitatea noului membru al familiei. Nu toţi copiii au nevoie de aceeaşi mână fermă. Însă nu uitaţi că disciplina nu înseamnă să călcaţi în picioare sau să subminaţi personalitatea copilului dumneavoastră ori să încercaţi să îl transformaţi în ceva ce nu este. Unicul scop este acela de a le îngădui copiilor să fie ei înşişi, în limitele unui comportament acceptabil.

Veţi avea mai multe şanse de reuşită dacă acceptaţi pe deplin stilul disciplinar pe care îl adoptaţi. Însă, dacă vă număraţi printre părinţii cărora le vine greu să preia controlul, asta nu înseamnă că ar trebui să uitaţi complet de disciplină! În acest capitol sunt prezentate mai multe tehnici diferite şi aţi putea descoperi că unele dintre ele funcţionează mai bine decât altele în cazul dumneavoastră. Nu renunţaţi dacă una dintre tehnici vi se pare puţin nefirească la început. Meseria de părinte presupune uneori să interpretaţi un rol. Exersând, vă veţi obişnui.

IUBIRE ŞI RESPECT

Un lucru important de înţeles este acela că disciplinarea copilului nu îl va face să vă iubească mai puţin. Persoanele care cred că disciplina este sinonimă cu pedepsele aspre nu înţeleg corect situaţia. Disciplinând un copil, îl învăţaţi cum să se comporte şi îi impuneţi anumite limite. Disciplina înseamnă atât laude şi încurajări, cât şi un control ferm şi corect.

Până şi în cele mai dezorganizate familii pe care le-am vizitat, exista foarte multă afecţiune. Însă, uneori, nu exista prea mult respect. Dacă un copil nu-şi respectă părinţii sau fraţii, va adopta aceeaşi atitudine şi în alte situaţii – atunci când întâlneşte alţi copii sau când merge la grădiniţă ori la şcoală –, iar rezultatele ar putea fi explozive. O relaţie bună între părinţi şi copii se caracterizează prin dragoste şi respect de ambele părţi.



Cum vorbiți cu cel mic

Ați avut o dimineață proastă. Copilaşul dumneavoastră s-a ținut de toate şotiile lui obişnuite, iar acum îşi face de cap în sufragerie. „Încetează!“, îi spuneți. El nici nu vă bagă în seamă. „Încetează imediat! NU! Nu pune mâna acolo!“ Cuvintele dumneavoastră sunt ignorate. „Ai auzit ce-am spus? Încetează CHIAR ACUM!“

„Încetează! Încetează! Încetează! Nu pune mâna! Nu pune mâna! Nu pune mâna!“ Dacă țipați aşa încontinuu la copilul dumneavoastră, îi transmiteți un singur lucru, şi anume că sunteți foarte tensionată. Dacă băiețelul sau fetița dumneavoastră a încercat să vă atragă atenția fiind obraznic, în acest moment va şti că a reuşit.

Dacă țipați sau urlați în permanență la copil, comportamentul nu i se va schimba în bine. Este mult mai supărător atât pentru dumneavoastră, cât şi pentru copil, iar nervii sunt întinşi la maximum. Acum, cine şi-a pierdut controlul?

Haideți să analizăm şi extrema cealaltă. Vă mândriți cu faptul că nu sunteți genul de părinte care-şi pierde cumpătul. Nici nu v-ar trece prin cap să țipați sau să urlați. În schimb, îi spuneți copilului ceva de genul: „Te rog să nu faci asta. Haide, te rog, nu face asta.“ Şi zâmbiți.

Şi tot nu se întâmplă nimic.

Ca să învățați cum să vă disciplinați copilul, mai întâi trebuie să învățați cum să vorbiți cu el.

EXAGERAȚI

Atunci când vorbiți cu copiii, aceştia nu se concentrează doar asupra a ceea ce spuneți. De fapt, vorbele dumneavoastră pot să le intre pe o ureche şi să le iasă pe alta dacă folosiți cuvinte lungi sau complicați lucrurile. În schimb, copiii înregistrează tot ceea ce însoțeşte cuvintele dumneavoastră: tonul vocii, limbajul trupului, dacă sunteți nesigură, îngrijorată sau încordată. Copiii sunt extrem de receptivi. Uneori cred că au un al şaselea simț de care noi, adulții, am uitat complet.

Exagerați atunci când comunicați cu copiii. Amplificați-vă expresiile. Seamănă cu interpretarea unui rol. Numeroşi părinți fac acest lucru în mod instinctiv, însă unii ezită, deoarece le este jenă sau se simt prost. Lăsați la o parte inhibițiile – fiți încrezători şi glumeți atunci când vorbiți cu copilul dumneavoastră şi atunci când îi răspundeți. Dacă vorbiți despre dumneavoastră la persoana a treia, câteodată, discuțiile în contradictoriu se pot aplana. „Mami o să te spele acum pe mânuțe.“



VOCEA AUTORITARĂ

Atunci când copilul dumneavoastră a făcut ceva greşit, trebuie să îi comunicaţi acest lucru folosind *vocea autoritară*:

- Duceţi-vă lângă copil. Nu ţipaţi la el din colţul opus al camerei.

- Coborâţi la nivelul lui, ca să nu îl intimidaţi cu înălţimea dumneavoastră. Staţi pe vine, ca să puteţi stabili un contact vizual direct cu el. Nu daţi ordine de sus, pe care copilul se poate preface că le ignoră.

- Ţineţi-l pe copil de braţe, ca să nu fugă sau să întrerupă contactul vizual. Spuneţi-i: „Uită-te la mine, te rog!", dacă încearcă să-şi ascundă privirea.

- Nu îl ameninţaţi şi nu scrâşniţi din dinţi!

- Adoptaţi un ton coborât, ferm, autoritar. Tonul potrivit nu este mânios, ameninţător, de negociere sau un ton care să-l umilească. Este un ton care îl convinge pe copil că vorbiţi cât se poate de serios. Un ton care transmite nemulţumire.

- Explicaţi-i răspicat, calm şi ferm ce a greşit: „Nu e voie să loveşti oamenii. Nu îi lovi pe ceilalţi. Nu vreau să mai faci asta, te rog."

Uneori, ca prin minune, este suficient. Copiii mici sunt experţi la receptarea semnalelor subtile. O voce scăzută, fermă şi un limbaj al trupului care vă completează atitudinea încrezătoare pot fi de ajuns pentru ca mesajul dumneavoastră să ajungă la destinaţie.

Ceea ce transmite vocea autoritară este faptul că există limite pe care copilul nu le poate depăşi. De asemenea, ea separă comportamentul negativ de copil. Acest lucru este esenţial. Comportamentul este rău, nu copilul – nu-i aruncaţi cuvinte grele. Scopul dumneavoastră nu este să vă bombardaţi copilul cu reproşuri care îl fac să simtă că nu e bun de nimic sau să-l terorizaţi cu un acces de furie, ci să-i explicaţi clar faptul că acel tip de comportament este nepotrivit şi că vă nemulţumeşte.

Autoritatea nu este un atribut natural al tuturor oamenilor. Unii părinţi trebuie să lucreze la fermitate şi încrederea în sine pentru a-şi impune astfel autoritatea. Dacă daţi dovadă de puţin nesiguranţă, copilul îşi va da seama de acest lucru din vocea dumneavoastră. Exersaţi în faţa oglinzii, dacă este nevoie.

VOCEA APROBATOARE

Când v-ați lăudat ultima oară copilul? Când i-ați spus că apreciați faptul că este cuminte? A trecut o jumătate de oră şi nu a alergat după pisică sau după frățiorul lui mai mic. A mâncat aproape tot din farfurie. V-a lăsat să-l aşezați în scăunelul pentru maşină şi să-i prindeți centura de siguranță fără să strâmbe din nas. Pentru un copilaş între unu şi trei ani, să fie cuminte o jumătate de oră înseamnă foarte mult. Dacă nu punctați fiecare dintre aceste mici realizări cu laude, copilul va crede că nici nu ați remarcat.

A fost cumințenia întruchipată, iar dumneavoastră nu i-ați spus nimic. Ce trebuie să facă pentru a vă atrage atenția? Să fugărească pisica? Să-şi arunce castronul pe jos? Să-şi lovească fratele? Atunci când comportamentul adecvat este ignorat, copilul dumneavoastră va încerca singurul lucru despre care ştie sigur că va funcționa.

Nu fiți zgârciți cu laudele. Dacă lăudați un copil pentru că s-a comportat frumos, nu va deveni îngâmfat sau răsfățat. Iar buna purtare nu trebuie să însemne ceva spectaculos. Poate fi, pur şi simplu, absența comportamentului nepotrivit. Mulți părinți observă când copiii lor se comportă cum se cuvine şi-şi spun: „Ce bine! Nu face nici o şotie. Acum mă pot ocupa şi eu de alte treburi.“ Şi pleacă. Însă au uitat să le transmită copiilor că au remarcat că sunt cuminți şi că îi apreciază.

Una dintre situațiile în care laudele sunt adesea uitate este aceea în care un copil se comportă frumos, iar celălalt este obraznic. Buna purtare a unui copil poate fi aproape invizibilă atunci când celălalt face ravagii în sufragerie, în încercarea de a vă atrage atenția. Trebuie să vă ocupați de comportamentul inadecvat, însă, în acelaşi timp, nu trebuie să uitați să-l remarcați şi să-l lăudați pe copilul care îşi vede liniştit de treburile lui.

Încurajarea comportamentului adecvat reprezintă o parte esențială a disciplinei. Încercați să-l îndrumați pe copilul dumneavoastră în direcția dorită cu ajutorul laudelor şi al încurajărilor şi să-l țineți departe de comportamentul nedorit păstrând neschimbate limitele.

Vocea autoritară este joasă, fermă şi controlată. Vocea aprobatoare este exact opusul. Mulți părinți vorbesc instinctiv cu copiii lor pe o voce ridicată. Acelaşi ton ar trebui folosit şi pentru laude. Un ton înalt, chiar entuziast, îi transmite copilului încântarea dumneavoastră. De asemenea, puteți aplauda, striga de bucurie sau aclama.

„Bravo! Ai mâncat tot!“ Spuneți-i ce credeți despre asta şi cum vă simțiți. „Mămica e foarte mulțumită de tine!“

O bătaie liniştitoare pe umăr: „Uite ce frumos te joci!“

„Bravo! I-ai fost de mare ajutor lui tata.“

VOCEA RAȚIUNII

Copilaşul dumneavoastră prinde din zbor o mulțime de indicii. În multe privințe, înțelegerea sa este limitată. Nu poate raționa ca un adult. Însă poate citi printre rânduri. Tonul vocii dumneavoastră şi limbajul trupului vor fi extrem de sugestive pentru el. Şi, surprinzător, chiar şi în cazul copiilor mici, care stăpânesc limbajul la un nivel elementar, modul cum formulați lucrurile va influența felul în care vor reacționa.

Vă puteți scuti de foarte multă bătaie de cap dacă aveți grijă la formularea folosită. Gândiți înainte de a vorbi. Dacă negociați, va negocia şi el. Nu-i prezentați argumente copilului: explicați-i ce trebuie să facă şi rugați-l să facă acel lucru. Nu-l puteți convinge dacă nu îi cereți ceva cum trebuie. Spuneți întotdeauna „te rog“. Politețea nu costă nimic.

Sunt mereu surprinsă de numărul mare de opțiuni pe care părinții le oferă copiilor mici. Un copil de doi ani şi jumătate sau de trei ani pur şi simplu nu poate alege dintre şase, opt sau zece opțiuni. Copiii mai mari, de la patru-cinci ani în sus, încep să poată face alegeri sau lua decizii simple.

Multor părinți nu le place să-i spună copilului ce să facă. Au impresia că, dacă fac asta, se comportă ca nişte dictatori, şi nu ca nişte părinți iubitori, cum ar vrea să fie. În loc să-i spună copilului ce să facă, ei îi oferă opțiuni, în speranța că acesta îi va considera grijulii şi afectuoşi.

În alte situații, opțiunile le sunt oferite copiilor ca o ultimă tentativă de a evita o izbucnire. Copilul rezistă încercărilor dumneavoastră de a-l îmbrăca. Dumneavoastră interpretați acest lucru ca pe o aversiune a copilului față de pantalonii albaştri. Aşa că începeți să-i oferiți mai multe opțiuni, ca să fie mulțumit. „Vrei să te îmbraci cu pantalonii verzi? Nu? Ce zici de cei roşii?“ Până treceți prin toată garderoba, ajungeți de unde-ați plecat, iar el tot nu e îmbrăcat.

Să nu-i oferiți opțiuni nu înseamnă să fiți aspru ori să dați ordine răstite, ca la armată. Îi puteți transmite copilului acelaşi mesaj dacă îl liniştiți pe parcurs, oferindu-i îndrumări clare, implicându-l şi lăudându-l. „Hai să-ți punem şosetele, te rog. Poți să-ți tragi şi tu şosetele. Bravo! Acum încalță-te, te roagă mămica.“

Negocierea este la fel de greşită ca oferirea unor opţiuni. Să spunem că fetiţa sau băieţelul dumneavoastră nu vrea să-şi mănânce prânzul:

- Îi spuneţi că, dacă mai mănâncă CINCI linguri, îi daţi un biscuit cu ciocolată.
- Mai mănâncă o lingură şi cere biscuitul.
- Pare să funcţioneze, dar nu aveţi toată ziua la dispoziţie. Îi spuneţi că, dacă mai mănâncă TREI linguri, primeşte biscuitul.
- Spune că vrea biscuitul acum.
- Vă daţi seama încotro se îndreaptă lucrurile, însă nu vreţi să cedaţi. Îi spuneţi că primeşte biscuitul după ce mai mănâncă doar DOUĂ linguri. Ridicaţi lingura şi i-o duceţi spre guriţă. Dă cu mânuţa peste lingură şi începe să facă scandal că vrea biscuitul.
- Îi spuneţi că nu primeşte biscuitul până nu mai mănâncă O SINGURĂ lingură.
- Începe să ţipe de furie.
- Îi daţi biscuitul.
- A câştigat. A mâncat exact o lingură de mâncare şi un biscuit cu ciocolată. Iar acum mai vrea unul.

Copiii mici vor câştiga întotdeauna în astfel de situaţii, deoarece nu înţeleg pe deplin ce înseamnă o negociere sau o promisiune. Ceea ce îi fluturaţi prin faţa ochilor sub forma unei favori sau a unui cadou este prea tentant, iar ei se vor strădui din răsputeri să-l obţină numaidecât. Ceea ce dumneavoastră consideraţi a fi un târg este, pentru copil, o regulă care se modifică în permanenţă – şi care, după cum ştie toată lumea, nu este o regulă adevărată şi deci nu trebuie să fie respectată.



CUM SĂ VORBIȚI CU CEL MIC:

- Nu țipați. Folosiți vocea autoritară în cazul unui comportament inadecvat.
- Lăudați-vă copilul atunci când se comportă frumos.
- Pe cât este posibil, încercați să vorbiți cu copilul dumneavoastră pe un ton pozitiv. În loc să-i spuneți mereu ce nu vreți să facă, încercați să formulați altfel lucrurile. În loc să-i spuneți: „Nu pune mâinile alea murdare pe canapea!“, spuneți-i: „Vino să te speli pe mâini. Sunt murdare. După aceea, te poți aşeza pe canapea şi am să-ți citesc o poveste.“
- Nu-i dați ordine pe un ton răstit, tăios. Copilul va opune imediat rezistență.
- Nu folosiți niciodată cuvinte jignitoare sau care l-ar putea răni pe cel mic. Explicați-i în mod clar că pe el îl îndrăgiți, însă comportamentul urât îl dezaprobați.
- Fiți politicoşi.
- În cazul în care copilul se răsteşte la dumneavoastră, nu muşcați momeala. Dacă țipați unul la celălalt, nu veți ajunge la nici un rezultat. Spuneți-i copilului să nu mai vorbească aşa cu dumneavoastră.
- Nu-l comparați pe copil cu frații şi surorile lui în defavoarea sa şi nu discutați niciodată despre el cu o terță persoană, dacă el vă aude. Poate vi se pare că nu ascultă, însă va înregistra orice cuvințel.
- Nu-i oferiți prea multe opțiuni unui copil mic.
- Nu negociați cu el atunci când are o criză de furie.
- Exagerați un pic cu gesturile. Lăsați-l să vă observe limbajul trupului. Vorbiți-i pe un ton vesel şi jucăuş.



Strategii de evitare

Strategiile de evitare sunt importante pentru controlul asupra comportamentului copiilor. Copiii foarte mici, care abia se apropie de prima copilărie, trec printr-o fază în care sunt foarte impulsivi şi nechibzuiți. Tehnicile de implicare şi strategiile similare funcționează bine la această vârstă. Dacă presimțiți o criză şi o puteți preveni, vă veți scuti de conflicte inutile şi epuizante.

- Asigurați-vă că aveți o casă sigură şi lipsită de lucruri care l-ar putea tenta pe cel mic. De ce să pierdeți timp şi să consumați energie încercând să țineți obiectele de preț departe de mânuțele copilului, când ați putea să le scoateți cu totul din peisaj? Vedeți „Semnale de alarmă“, pagina 42.

- Încercați să vă dați seama ce momente ale zilei sunt mai agitate şi vedeți dacă nu puteți îmbunătăți lucrurile schimbându-vă programul. Să devansați o masă cu o jumătate de oră este mult mai bine decât să îndurați zilnic o jumătate de oră de smiorcăială din cauza glicemiei scăzute.

- Identificați activitățile care-l supără cel mai tare pe copil. Dacă încercările dumneavoastră de a-l spăla pe cel mic pe cap provoacă mereu ieşiri explozive seara, la băiță, şi vă strică programul de dinainte de culcare, găsiți un alt moment al zilei în care să faceți asta. Va fi în continuare o problemă, însă puteți alege momentul potrivit să o abordați.

- Nu vă aşteptați de la copilul dumneavoastră să se liniştească rapid după o perioadă de activitate intensă. Odată ajuns acasă, nu se va calma imediat după ce a alergat prin parc.

- Nu-l zoriți când trebuie să treacă de la o activitate la alta. Anunțați-l clar, la intervale regulate, ce urmează, astfel încât să aibă timp să se pregătească.

- Dacă o anumită jucărie sau un joc duce întotdeauna la dispute, puneți-l deoparte deocamdată. Nu lăsați ca acesta să fie zilnic mărul discordiei.

- Să nu căutați perfecțiunea şi să nu aveți aşteptări iraționale în ceea ce priveşte comportamentul copilului dumneavoastră. Trebuie să ştiți la ce să vă aşteptați în fiecare etapă de dezvoltare a acestuia.

- Dacă simțiți că se apropie un moment tensionat, încercați să-i distrageți atenția sau puneți la cale o diversiune. Arătați-i ceva interesant care se petrece afară: „Vezi păsărica aceea din grădină? Ce crezi că face?“ Sau propuneți-i copilului să vă ajute la o activitate din gospodărie. Profitați de faptul că nu poate fi atent decât o perioadă scurtă de timp ca să-l țineți departe de ceea ce l-ar putea nemulțumi.

Tehnica implicării

Tehnica implicării este una dintre preferatele mele. Funcționează foarte bine în cazul copiilor mici. Poate fi de mare ajutor atunci când vă confruntați cu gelozia copilului dumneavoastră. Vă poate ajuta şi acolo unde furia copiilor între unu şi trei ani scapă de obicei de sub control, şi anume la supermarket (vedeți pagina 170).

Copiii mici au nevoie de atenție. Atunci când nu o primesc, fac tot felul de şotii. Problema este că ziua pur şi simplu nu e suficient de lungă pentru ca dumneavoastră să-i acordați copilului toată atenția pe care şi-o doreşte şi să vă mai puteți ocupa şi de altceva. Când aveți doi sau mai mulți copii, trebuie să vă gândiți la diferite soluții pentru această problemă, în afară de clonare.



Nu vă puteți aştepta întotdeauna ca un copil mic să se joace liniştit în timp ce dumneavoastră sortați rufele, spălați vasele sau îl hrăniți pe frățiorul lui mai mic. Poate că va merge o dată sau de două ori, atunci când copilul are chef de joacă. Însă este posibil să nu funcționeze de fiecare dată, mai ales dacă băiețelului sau fetiței dumneavoastră îi displace deja atenția pe care i-o acordați unui frățior sau unei surioare mai mici.

Soluția constă în implicarea copilului în ceea ce faceți. Pentru copiii mici, sarcini precum curățenia, triatul rufelor, să ducă sau să aducă diverse lucruri nu sunt la fel de plictisitoare ca pentru frații şi surorile mai mari. Copiii mici adoră să dea o mână de ajutor. Astfel, se simt responsabili şi capătă mai multă încredere în ei înşişi. O văd ca pe o provocare pe care o pot duce la îndeplinire.

Fireşte, trebuie să-i dați copilului o sarcină pe care s-o poată îndeplini, altfel nu veți face decât să contribuiți la lista lungă de frustrări tipice copiilor la această vârstă, ca să nu mai punem la socoteală faptul că se poate lovi sau poate strica diferite lucruri. Este foarte important să nu-l faceți să creadă că nu e în stare de nimic. Însă, deşi nu vă aşteptați să poată aşeza vesela în maşina de spălat vase sau să dea cu aspiratorul în sufragerie, copilul poate participa la aceste activități. Atunci când schimbați cearşaful de pe pat, poate ține de un colț al acestuia. Atunci când spălați maşina, îl puteți îmbrăca în ceva impermeabil şi îi puteți da un burete şi o găleată cu apă, să vă ajute şi el. Când spălați legumele, îl puteți aşeza pe un scaun lângă dumneavoastră şi îl puteți lăsa şi pe el să spele un cartof, doi. Ustensilele de jucărie sunt de asemenea o idee grozavă. Copiii mici adoră făraşele şi periile de mici dimensiuni, special făcute pentru ei. Poate că treburile casnice vor dura ceva mai mult şi vor merge mai greu, însă vă veți îndeplini sarcinile, iar copilul va avea parte de atenția dumneavoastră.

Lucrul cel mai important, atunci când trebuie să vă ocupați de frații mai mici: puteți tăia gelozia de la rădăcină implicându-l pe copilul mai mare în aceeaşi activitate. Dacă îl rugați să aducă o jucărie sau un prosopel pentru băiță sau să vă ajute să hrăniți bebeluşul, îi acordați atenție în acelaşi timp în care îi acordați atenție şi frățiorului mai mic. Astfel, împuşcați doi iepuri dintr-o lovitură.

Tehnica implicării vă permite să-i dați atenție copilului dumneavoastră vorbindu-i despre ceea ce faceți în momentul respectiv. Un aspect important al acestei tehnici îl reprezintă laudele. Mulțumiți-i copilului dumneavoastră pentru eforturile lui, spuneți-i ce treabă bună a făcut şi cât de mult v-a ajutat.

Cum să vă disciplinați copilul

Atunci când copilul dumneavoastră face ceva absolut inacceptabil – şi vă dați seama că a făcut-o intenționat – sau dacă a început să se comporte obraznic tot timpul, trebuie să luați măsuri şi să vă susțineți regulile printr-un control ferm şi corect. Tehnicile descrise în următoarele secțiuni li se adresează copiilor mai mari de doi ani şi jumătate. Cu excepția cazului în care copilul dumneavoastră este foarte precoce, aceasta este vârsta la care puteți începe să aplicați metodele şi să vă aşteptați să dea rezultate. Până la această vârstă, capacitatea de a raționa a unui copil nu este îndeajuns de dezvoltată pentru a înțelege ce încercați să-l învățați.

Principalul motiv din spatele comportamentului urât al copiilor de doi-cinci ani este acela că încearcă să vă atragă atenția pentru a obține o reacție din partea dumneavoastră. Cel de-al doilea motiv este gelozia, care, ciudat, înseamnă cam acelaşi lucru. Copiii mici vor face aproape orice pentru a rămâne în lumina reflectoarelor. Odată cu sosirea unui nou frățior, dintr-odată, există o concurență acerbă pentru atenția dumneavoastră.

Există două lucruri importante pe care trebuie să le rețineți despre folosirea metodelor de disciplinare:

- Fiți consecvenți. Rămâneți pe poziții. Nu schimbați regulile. Ambii părinți trebuie să procedeze la fel şi să se susțină reciproc. Un copil care este disciplinat doar de unul dintre părinți se va îndrepta în mod firesc către celălalt, ca să vadă dacă are ceva de câştigat. Tactica „polițistul bun şi polițistul rău“ poate că funcționează în serialele polițiste, dar, dacă părinții au stiluri diferite de educare a copiilor, disciplinarea devine imposibilă.

- Acționați numaidecât. Nu amânați luarea măsurilor. Copiii între unu şi trei ani nu au o memorie de lungă durată. Ei nu vor face legătura dintre măsurile de disciplinare şi comportamentul inacceptabil dacă între cele două există o pauză prea mare.

CÂND SĂ NU-L DISCIPLINAȚI:

- Atunci când este bolnav sau în convalescență. Unii părinți își dau seama că este ceva în neregulă cu copiii lor atunci când aceştia, din zgomotoşi şi energici, devin dintr-odată mult mai uşor de controlat. Alți copii vor fi mai irascibili atunci când sunt bolnavi sau le ies dinții. Un copil bolnav are nevoie de tratamentul adecvat, de îngrijire şi de afecțiune.

- Atunci când nu se ştie sigur cine ce a făcut şi cine este „victima“. Majoritatea copiilor mici se dau repede de gol şi vă veți putea da seama cine a fost de vină într-un conflict care a avut loc când nu erați de față. Însă, dacă un copil este tras la răspundere în repetate rânduri pentru ceva ce nu a făcut, va avea tot dreptul să se simtă persecutat şi va începe să mintă.

- Atunci când comportamentul urât pe care l-a avut i-a provocat un adevărat şoc şi îi pare cu adevărat rău. Poate că a spart o vază pe care a fost avertizat în repetate rânduri să nu o atingă, iar accidentul l-a speriat şi l-a făcut să izbucnească în lacrimi. A învățat deja pe pielea lui şi e foarte posibil ca greşeala să nu se mai repete. (Şi dumneavoastră ați învățat o lecție, pentru că ați lăsat vaza la îndemâna copilului.) Acceptați accidentul şi discutați cu copilul de ce s-a întâmplat aşa ceva. Amintiți-i regulile şi atât. Dacă încercați să mustrați un copil atunci când acesta este deja supărat şi îi pare rău pentru ceea ce a făcut, îi transmiteți un mesaj greşit.

- Într-o perioadă extrem de solicitantă. Aşteptați-vă de la copil să se comporte mai agitat atunci când totul este dat peste cap de mutarea într-o nouă locuință, de naşterea unui frățior sau a unei surioare, de o boală în familie sau ceva asemănător. Nu vă preocupați prea mult de disciplină până când tensiunea nu se mai atenuează. Trebuie să compensați tulburarea emoțională.

- Atunci când a fost deja dojenit. Nu-l mustrați de două ori pentru aceeaşi greşeală. Dacă a fost deja mustrat de către partenerul dumneavoastră de viață sau de altcineva, considerați incidentul încheiat.

Tehnica treptei pentru copiii obraznici

Ideea de bază este de a-l scoate pe copil din încăperea în care a făcut o poznă, preț de câteva minute, de a-l lăsa să se calmeze, să se gândească la ceea ce a făcut şi să se pregătească să-şi ceară iertare, pentru a-l învăța că, dacă va continua să se poarte urât, vor exista consecințe. Astfel, îi veți arăta cât se poate de clar că a depăşit o limită şi că a încălcat o regulă importantă şi, în acelaşi timp, veți detensiona situația. Aveți nevoie de un moment de respiro la fel de mult ca şi el.

„Treapta" nu trebuie neapărat să fie o treaptă. Poate fi un colț sau o cameră. Mie îmi place să folosesc o treaptă, deoarece este separată de restul camerei, însă nu se află atât de departe încât să fie nevoie să parcurgeți distanțe mai lungi. Dacă nu aveți scări acasă, l-ați putea aşeza pe copil într-un ungher al camerei sau chiar într-o altă încăpere.

Dacă îl trimiteți într-o altă cameră, aveți grijă să nu îi fie distrasă atenția în vreun fel. Dacă îl lăsați pe copil într-o cameră plină cu jucării sau în care există un televizor, exercițiul va deveni inutil. El trebuie să se afle undeva unde să nu aibă altceva de făcut decât să se gândească la ce a făcut.

În primul episod al emisiunii „Supernanny" pentru televiziunea americană, am vizitat o familie ai cărei copii, de şase, respectiv doi ani, erau trimişi în dormitoarele lor atunci când se comportau urât. Problema acestei metode de disciplinare era că le transmitea copiilor două mesaje diferite. Vreți ca cei mici să se simtă bine şi în siguranță în camera lor, nu să o asocieze cu un loc în care sunt trimişi pentru că au făcut ceva rău.

Tehnica treptei pentru copiii obraznici este similară cu a-l pune pe copil la colț. Important este ca cei mici să ştie că, atunci când sunt obraznici, trebuie să stea şi să se gândească la ce au făcut. Însă, dacă vă este mai uşor să folosiți această tehnică sub alt nume sau unele variații, acest lucru chiar nu contează.

Din gelozie, copilaşul dumneavoastră de patru ani şi-a îmbrâncit surioara şi a aruncat cu o jucărie în ea. Fetița a căzut şi a început să plângă. Piesele de domino încep să cadă: vă veți înfuria; e posibil să vă faceți griji în legătură cu fetița şi să intrați



în panică. Verificați mai întâi dacă este teafără, nu cedați în fața tentației de a țipa cât vă țin plămânii şi puneți în practică tehnica treptei.

CUM FUNCȚIONEAZĂ

Această tehnică poate întrerupe foarte rapid comportamentul urât repetat. Însă nu uitați că dumneavoastră şi partenerul trebuie să fiți consecvenți. Şi nu săriți peste nici o etapă. *Avertizările* şi *explicațiile* sunt esențiale. Dacă, la nervi, săriți direct la C, ocolind momentele A şi B, metoda nu va funcționa.

AVERTIZAREA Mergeți la copilul dumneavoastră, lăsați-vă pe vine la nivelul lui şi priviți-l direct în ochi. Folosiți *vocea autoritară* pentru a-l avertiza verbal. Spuneți-i: „Acest comportament este inacceptabil. Nu îmbrâncim oamenii şi nu aruncăm cu diverse lucruri în ei. E greşit. Te rog să nu mai faci asta." *Avertizarea* reprezintă o etapă-cheie a acestei tehnici. Îi oferă copilului ocazia de a-şi revizui propriul comportament. Dacă săriți peste această etapă, copilul nu ştie încotro să se îndrepte.

ULTIMATUMUL Cinci minute mai târziu, copilul dumneavoastră face din nou acelaşi lucru. De data aceasta, pe acelaşi ton scăzut, ferm, şi folosind acelaşi limbaj hotărât al trupului, îi dați un ultimatum. Spuneți-i: „Ți-am spus să nu-ți îmbrânceşti sora şi să nu arunci în ea cu lucruri. A fost o obrăznicie foarte mare din partea ta. Nu ai voie să îmbrânceşti pe nimeni. Data viitoare când mai faci aşa ceva, vei sta pe *treapta pentru copiii obraznici*."

TREAPTA PENTRU COPIII OBRAZNICI De îndată ce comportamentul urât se repetă, duceți-l pe copil direct pe treaptă. Aşezați-l şi spuneți-i să rămână acolo. Cât de mult ar trebui să stea acolo depinde de vârstă. Două minute sunt de ajuns pentru un copilaş de doi ani şi jumătate. Cinci minute sunt suficiente pentru copiii de peste patru ani.

EXPLICAȚIA Asemenea *avertizării*, aceasta este o altă etapă-cheie. Înainte de a-l lăsa pe copil pe treaptă, explicați-i de ce a fost așezat acolo. Spuneți-i: „Nu îmbrâncim oamenii și nu aruncăm în ei cu nimic. Este un comportament inacceptabil. Poți să rănești pe cineva. Vei rămâne aici cinci minute și te vei gândi la ceea ce ai făcut. După ce vor trece cele cinci minute, voi veni să te iau și vreau să-ți ceri iertare, te rog. Acum, rămâi aici."

SCUZELE Dacă sare de pe treaptă câteva secunde mai târziu, duceți-l înapoi și repetați-i *explicația*. Nu-l lăsați acolo mai mult de cinci minute. După aceea, spuneți-i că vreți să vă ceară iertare. Însă, dacă apare înainte să treacă cele cinci minute și îi pare cu adevărat rău, lăsați-l să rămână în cameră. Trebuie să spună pentru ce anume vă cere scuze. „Iartă-mă" e un pas în direcția cea bună, dar „Iartă-mă că mi-am îmbrâncit sora" este mult mai bine. Oamenii mă întreabă adesea cum pot să-și dea seama dacă, atunci când își cere iertare, copilului chiar îi pare rău pentru ceea ce a făcut. Le spun întotdeauna că nu cuvintele contează, ci modul în care sunt rostite. Cred că putem afirma că, dacă un copil urlă cât îl țin plămânii „ÎMI PARE RĂU!", scuzele nu sunt sincere.

LAUDELE După ce vă cere iertare, lăudați-l pentru acest lucru. E important. Trebuie să-i arătați copilului că l-ați iertat pentru că s-a comportat urât. „Mulțumesc. Așa mai merge." Reveniți la tonul obișnuit. Va remarca diferența.

S-A TERMINAT. De îndată ce copilul v-a cerut iertare și l-ați lăudat, declarați incidentul încheiat. Propuneți-i să se joace sau să-și reia activitatea de dinainte. A fost mustrat, s-a terminat, iar acum trebuie să știe că are șansa unui nou început.

Tehnica „încă o greşeală şi eşti eliminat“

Tehnica treptei pentru copiii obraznici face adeseori minuni. Totuşi, în anumite cazuri, mai ales atunci când copilul este mai mare sau comportamentul urât este mai adânc înrădăcinat, s-ar putea să fie nevoie să încercați altceva.

Atunci când tehnica treptei pentru copiii obraznici nu funcționează, copilul probabil că încă se mai bucură de atenția pe care o primeşte, chiar dacă această atenție este una negativă. „Încă o greşeală şi eşti eliminat“ poate distruge acest precedent, arătându-i copilului că purtarea urâtă nu merită sub nici un chip atenția dumneavoastră.

Un lucru important: nu recurgeți direct la această tehnică. Nu va funcționa. Folosiți mai întâi *treapta* (*colțul* sau *camera*, după preferințe) *pentru copiii obraznici*, pentru a clarifica faptul că dumneavoastră dețineți controlul. Dacă reacționați în fața comportamentului inadecvat recurgând direct la „încă o greşeală şi eşti eliminat“, copilul se va simți ignorat şi va continua să se comporte urât pentru a vă atrage atenția.

În cadrul emisiunii „Supernanny“, am vizitat o familie în care o mamă singură, Kelly, se chinuia să-şi țină, pe cât posibil, în frâu cei doi copii, pe Sophie şi Callum. Cei doi copii nu aveau nici un pic de respect față de casa lor, obiecte, jucării, pentru mama sau bunica lor şi nici unul față de celălalt. Aveau loc în mod constant conflicte, distrugeri, şi copiii dădeau dovadă de un comportament agresiv. După ce am aplicat tehnicile colțul pentru copiii obraznici şi apoi confiscarea jucăriilor, comportamentul lui Callum s-a îmbunătățit într-un interval incredibil de scurt. Însă Sophie, în vârstă de cinci ani, a continuat să fie de neoprit, comportându-se agresiv, pentru a nu-i permite mamei să petreacă timp împreună cu frățiorul ei. Callum devenise extrem de cuminte, însă eforturile lui treceau neobservate, în vreme ce Sophie avea tot felul de ieşiri, lovind şi țipând. O ajutasem destul de mult pe Kelly să-şi controleze tonul, însă țipetele lui Sophie o scoteau din minți. Ce a contat cu adevărat a fost această tehnică de gestionare a crizei.



- Această metodă nu presupune nici o avertizare verbală. Atunci când copilul se comportă urât, scoateți-l din cameră. Nu trebuie să-l duceți într-un anumit loc, pur şi simplu nu-l lăsați să stea în preajma dumneavoastră. Spuneți-i că purtarea lui este inacceptabilă şi că se poate întoarce atunci când este pregătit să se comporte frumos şi să vă ceară scuze.

- Dacă se întoarce în cameră ca să vadă cum veți reacționa – şi va face asta în mod sigur –, scoateți-l din nou. Nu-i acordați deloc atenție. Spuneți-i: „Nu mă interesează.“ Evitați contactul vizual.

- Controlați-vă vocea. Spuneți-i: „Te rog să ieşi din cameră“, pe un ton scăzut, autoritar, ca să nu fie nevoie să-l scoateți din cameră de fiecare dată.

- Continuați până când o să vă ceară iertare. Acest lucru se va întâmpla mai repede decât credeți. Dacă nu îi acordați deloc atenție unui copil care este obişnuit să o primească drept reacție la un comportament urât, acest lucru îl va şoca profund. A încercat toate metodele obişnuite, dar dumneavoastră nu ați reacționat ca de obicei. Nu e de mirare că se simte derutat.

- Dacă v-a cerut iertare, lăudați-l şi propuneți-i să vină la joacă.

CONFISCAREA JUCĂRIILOR

Confiscarea jucăriilor este o tehnică disciplinară potrivită mai curând pentru copiii mari, şi nu pentru cei de doi–trei ani. Este inutilă pentru cei din urmă, pentru că aceştia nu înțeleg pe deplin procesul de negociere pe care-l presupune. Cred că dă cele mai bune rezultate în cazul unei probleme ce porneşte tocmai de la jucării – copiii produc pagube, nu respectă lucrurile altora sau se ceartă în permanență din cauza lor.

Nu reduceți valoarea acestei tehnici cumpărându-i o jucărie nouă pentru că s-a comportat frumos. Acest lucru îi dă imediat de înțeles că, oricât de multe jucării i-ați confisca, va fi întotdeauna capabil să obțină altele.

.

RECOMPENSELE

Atenția pozitivă şi laudele sunt cele mai eficiente recompense în cazul copiilor. Efectele lor sunt imediate şi încurajează fără întârziere buna purtare.

În cazul unui copil mai mare, ați putea folosi, pe lângă laude, un tabel cu buline sau abțibilduri. De obicei, bulina sau abțibildul îi validează îndeajuns de mult progresul. Dacă vreți, îi puteți oferi un desert sau un mic cadou atunci când a obținut un anumit număr de buline (ori steluțe) sau abțibilduri consecutive – cinci, să zicem, nu douăzeci! Această formă de recompensare este deseori mai bună atunci când vine din senin – însă surpriza nu funcționează decât o singură dată. Data următoare când veți folosi această tehnică, copilul se va aştepta să fie recompensat în acelaşi fel. Aşa că aveți grijă cum îl recompensați, s-ar putea să aveți de suferit pe viitor. Dulciurile sau micile cadouri sunt perfect acceptabile.

Ce nu ar trebui să faceți este să exagerați şi să-l recompensați excesiv pe copil pentru că se poartă frumos. Dacă primeşte întotdeauna o jucărie pentru că face ceea ce ar trebui oricum să facă, îşi va da seama rapid că îşi poate schimba comportamentul ca să vă goliți portofelul. Şi va începe să mărească miza. Într-o zi va cere un abțibild ca să-şi mănânce prânzul. A doua zi, un joc de Lego.

BĂTAIA

Ați observat că am ajuns la sfârşitul acestui capitol privind disciplina fără să fi menționat bătaia nici măcar o singură dată. Sunt bonă – bătaia nu este o formă de disciplină folosită de bone, sau cel puțin aşa ar trebui să stea lucrurile, şi pe bună dreptate. Fie că sunteți de părere că bătaia e în regulă din când în când sau complet inacceptabilă indiferent de situație, eu nu voi participa la această dezbatere.

Nu vă spun decât că întreaga controversă pe marginea acestei chestiuni îi îndepărtează complet pe unii oameni de la ideea de disciplină şi cred că e păcat. Copiii au nevoie de disciplină şi de impunerea unor limite. Sper că acest capitol v-a arătat că există o mulțime de metode eficiente prin care să fixați aceste limite şi să vă păstrați totodată echilibrul emoțional.



Îmbrăcatul





Părinții se așteaptă la conflicte legate de vestimentație când copiii sunt ceva mai mari. Pantofii sport! Fustele mini! Bustierele! Mulți părinți nu sunt pregătiți din timp pentru asemenea probleme. Însă am cunoscut și familii în care era o luptă continuă ca părinții să-l îmbrace pe copilașul de doi–trei ani și să-l facă să-și țină efectiv hainele pe el. La fel ca în cazul celor mai multe situații conflictuale, adesea, nu îmbrăcatul constituie adevărata problemă.

Îmbrăcatul poate fi uneori o provocare atunci când copilul își dorește mai multă independență. El vrea să se îmbrace și să-și aleagă singur hăinuțele. Însă, dacă vă confruntați cu probleme în multe alte privințe, iar copilul refuză să se îmbrace, să mănânce, să se spele, să se joace în liniște, în general, se comportă urât în fiecare dintre aceste situații, este vorba, din nou, despre control.

Adesea, părinții abordează problema oferind prea multe opțiuni. Fetița dumneavoastră de trei ani nu vă lasă să-i puneți pantalonii. Oare asta înseamnă că vrea să se îmbrace în rochiță? Nu? Ei bine, atunci poate că nu-i place rochița respectivă. Încercați cu altă rochiță. Și cu alta. Reveniți la pantaloni. Între timp, copilul a ieșit din cameră și coboară scările în pielea goală.

Fie că are sau nu o părere legată de ceea ce și-ar dori să poarte, dacă dumneavoastră reacționați în fața refuzului de a se îmbrăca oferindu-i copilului prea multe opțiuni, fiecare dintre acestea îi dă pur și simplu de înțeles că ați cedat și că el câștigă. Ceea ce vrea el cu adevărat ar putea să nu aibă absolut nimic de-a face cu hainele: își dorește pur și

simplu ca dumneavoastră să-i faceți pe plac. Părinții reacționează adesea şi altfel în situațiile de acest gen: încercând să-şi îmbrace copilul ca şi când ar fi încă un bebeluş care nu poate nici măcar să-şi treacă brațul printr-o mânecă. Dacă încercați să forțați un copil să se îmbrace, vă veți confrunta în scurt timp cu o problemă de ordin fizic – a dumneavoastră. Un copil de doi–trei ani nu este un bebeluş neajutorat. El poate lovi, da din mâini şi din picioare şi o poate lua la fugă – şi exact asta va face. Şi, colac peste pupăză, va avea şi o criză de furie. Iar dumneavoastră nu voiați decât să-l încălțați.

Îmbrăcatul devine adesea o problemă pentru că e pe fugă. Pentru un părinte, îmbrăcatul sau dezbrăcatul copilului este ceva ce trebuie făcut – repede, repede! – înainte ca o altă activitate să aibă loc: o ieşire în oraş, mersul la şcoală ca să-i luați pe copiii mai mari, ora de culcare. Sunteți cu ochii pe ceas. Vreți să îl îmbrăcați cât mai repede. La cel mai mic semn că este grăbit, copilaşul dumneavoastră de doi–trei ani se va încăpățâna. Iată cum îmbrăcatul copilului poate ajunge să dureze o zi întreagă.

Această problemă poate fi rezolvată foarte rapid cu ajutorul unei combinații de tehnici. Prima este să fiți cât se poate de sigur cu ce vreți să vă îmbrăcați copilul şi să reduceți din opțiunile pe care i le oferiți. Cea de-a doua este să-l implicați şi pe el în ceea ce faceți şi să-l încurajați să învețe să se îmbrace singur. Iar cea de-a treia este să întâmpinați rezistența lui repetată printr-un control ferm şi corect.

Cu ce ne îmbrăcăm astăzi?

„Cu ce ne îmbrăcăm astăzi?“ nu este o întrebare pe care să i-o puneți unui copil mic. Dacă îi adresați această întrebare, poate că aveți impresia că sunteți binevoitor invitându-l pe copil să aibă ceva de spus în legătură cu ținuta lui sau că evitați o potențială răbufnire lăsându-l să aleagă. Copilul dumneavoastră va crede imediat că a) nu ştiți răspunsul – altfel, de ce îl mai întrebați pe el? şi b) îmbrăcatul este opțional. Opțiunile oferă copiilor mici numai incertitudine. Cineva trebuie să dețină controlul: asta înseamnă că el se vede nevoit să preia frâiele. Şi aşa va face.

Dacă-l lăsați să aleagă pe copilul mai mărişor, care este capabil să aibă o părere legată de ceea ce ar vrea să poarte, dar care încă nu ştie cum să aleagă corect, nu vă mirați dacă alege o bluziță înzorzonată de vară pentru o ieşire în parc în miezul iernii. E bine să-l lăsați să aibă ceva de spus în ceea ce priveşte ținuta lui. Însă, în loc să-l îndemnați să aleagă orice din şifonier, cereți-i să opteze între două–trei lucruri potrivite pentru vremea de afară şi cu ocazia respectivă. Sau ați putea evita această problemă punând hainele de vară deoparte pe timpul iernii, şi viceversa, aşa cum procedați şi cu propria garderobă.

Ascultați-l pe copil dacă refuză în mod repetat să poarte un anumit obiect vestimentar din cauză că îi produce un disconfort. Acordați-i atenție dacă vă spune că o anumită bluză este prea strâmtă, de fiecare dată când o poartă. Unii copii urăsc să simtă lâna pe piele şi spun că îi „mănâncă“ prea tare. Mare ghinion dacă puloverul a fost împletit cu dragoste de mătuşa – dacă celui mic i se pare că e prea aspru, nu-l forțați să-l poarte.

O metodă de eliminare a tensiunii ce însoțeşte disputele legate de îmbrăcat şi de micşorare a timpului dedicat acestei activități este să pregătiți hainele cu o seară înainte. Alegeți hainele şi explicați-i copilului că se va îmbrăca cu acei blugi şi cu acea bluză a doua zi, iar apoi veți merge la prietenul lui. După aceea, îmbrăcatul nu va mai fi o problemă în sine, ci va face parte dintr-un program plăcut, care include şi o vizită.


ELC

Cum să-l încurajați pe cel mic să se îmbrace

Dacă vă puneți în locul unui copil, să fii îmbrăcat de către altcineva trebuie să fie un lucru destul de înspăimântător uneori. Într-o secundă, brațele îți sunt îndesate în mâneci, apoi pe picioare îți sunt traşi cu forța nişte colanți şi, până să te dezmeticeşti, o fustă îți trece peste cap, nu vezi nimic şi nu poți respira cum trebuie.

Dacă îmbrăcați un copil pe fugă, este foarte posibil să nu vă purtați la fel de delicat pe cât ar trebui şi nici nu vă veți face timp să-l pregătiți pentru ceea ce urmează. Nici dumneavoastră nu v-ar plăcea dacă cineva de două ori mai mare v-ar arunca un tricou peste cap fără să vă avertizeze sau v-ar smuci brațele forțându-le să treacă prin mâneci sau v-ar încheia fermoarul atât de repede, încât v-ar ciupi şi pielea.

Chiar şi atunci când copilul este destul de mic, puteți începe să-l încurajați să se îmbrace singur. Prima fază este să-l implicați în această activitate, astfel încât să nu se simtă zorit. Vorbiți cu el şi spuneți-i ce faceți şi ce urmează să se întâmple.

„Acum hai să ne îmbrăcăm cu bluzița. Poți să bagi brațul în mânecă, te rog? Bravo! Acum încearcă şi cu celălalt braț.“ Dacă îl lăudați mult, lucrurile vor merge ca unse.

În cea de-a doua fază, încurajați-l să se implice mai activ. Ajutați-l pe copilul dumneavoastră să învețe să se îmbrace mai uşor singur alegând haine care nu sunt prea dificil de încheiat. Nu va putea să-şi lege şireturile sau să încheie nasturi mici şi greu de trecut prin butonieră, însă poate trage de un fermoar şi de o baretă. Pantofii care se încheie cu arici sunt mai buni pentru copiii mici decât cei cu şireturi sau catarame.

Jocul constituie o altă modalitate de a-l încuraja pe copil să se îmbrace singur. La urma urmei, de asta s-au inventat îmbrăcatul şi dezbrăcatul păpuşilor. Sau i-ați putea cumpăra o jucărie educațională, menită să-l ajute să deprindă aptitudinile de bază în ceea ce priveşte îmbrăcatul, cum ar fi încheierea nasturilor sau legarea şireturilor.

Cât timp învață să se îmbrace, lucrurile vor continua să fie frustrante, iar frustrarea se poate transforma cât ai clipi într-o criză de furie. Nu-i dați o sarcină pe care nu o poate duce la îndeplinire, îi veți distruge încrederea de sine. Nu luați într-o bună zi hotărârea că se poate descurca de minune şi singur, ca apoi să-l lăsați numai pe el şi să stați deoparte, gata să-l corectați atunci când nu reuşeşte. Arătați-i şi implicați-l. Încălțați-l cu un pantof, apoi cereți-i să se încalțe singur cu celălalt. Explicați-i cum să procedeze. „Treci bareta prin cataramă – şi asta-i tot! Acum, trage de ea.“



PROBLEMĂ: REFUZUL DE A SE ÎMBRĂCA/DEZBRĂCA

Copiii mici trag adesea de timp înainte să meargă la culcare. Nu hainele sunt adevărata problemă. Perechea potrivită de pantofi sport, cu eticheta potrivită şi având culoarea potrivită, nu va constitui o problemă decât mai târziu. Şi, deşi multor copilaşi de doi–trei ani le place să-şi scoată o parte dintre haine sau chiar pe toate şi să umble prin casă dezbrăcați, ei nu au ceva propriu-zis împotriva hainelor. Pur şi simplu se bucură de o nouă îndemânare căpătată – întotdeauna trebuie să *de*monteze (sau să se *dez*brace) înainte de a construi ceva.

Copiii care transformă îmbrăcatul şi dezbrăcatul în episoade repetate de țipete şi agitație au nevoie de un control ferm şi corect. Poate că vi se pare un lucru mărunt, dar, dacă nu vă ocupați cum se cuvine de această problemă, se poate transforma într-un conflict continuu.

SOLUȚIE: EVITAREA/TEHNICA TREPTEI PENTRU COPIII OBRAZNICI

- Includeți în programul dumneavoastră zilnic suficient timp pentru îmbrăcatul copilului. Dumneavoastră vă puteți îmbrăca şi în câteva secunde şi poate nici nu considerați că ar fi o activitate în sine, însă copilul are nevoie de mult mai mult timp.

- Pregătiți hainele cu o seară înainte şi nu îi oferiți unui copilaş de doi–trei ani prea multe opțiuni în ceea ce priveşte ținuta sa. Două opțiuni sunt suficiente pentru un copil de doi–trei ani. El nu poate încă să aleagă hainele potrivite, iar „stilul“ nu înseamnă absolut nimic pentru el. Dacă este lăsat de capul lui, i s-ar părea normal să meargă la supermarket dezbrăcat sau cu pantalonii pe cap.

- În cazul unui copil de trei ani, puteți mări numărul opțiunilor la trei ținute potrivite pentru ocazia respectivă şi în acord cu vremea de afară.

- Implicați-l pe copil şi încurajați-l să se îmbrace singur, dându-i mici sarcini realizabile.

- Faceți în permanență comentarii pozitive, care să îl implice şi mai mult în această activitate. Lăudați-l mult. Transformați îmbrăcatul într-o activitate distractivă – ba chiar într-o joacă.

- Dacă îmbrăcatul devine o adevărată problemă – copilul ajunge să vă sfideze şi să se comporte urât, chiar agresiv –, folosiți *tehnica treptei pentru copiii obraznici* (vedeți pagina 80). Nu uitați de *avertizare* şi *explicație*.

PROBLEMĂ:
TOANE VESTIMENTARE

Nu e nevoie să aşteptaţi ziua de Halloween ca să vedeţi cum un număr destul de mare de prinţese şi de supereroi îşi fac cumpărăturile împreună cu părinţii sâmbătă dimineaţa. De fapt, eu însămi am mers pe stradă de mână cu Spiderman. În cazul în care fetiţa dumneavoastră este adesea suficient de cooperantă în ceea ce priveşte îmbrăcatul şi nu transformă această activitate într-o situaţie conflictuală, lăsaţi-o să se îmbrace în prinţesă când mergeţi la supermarket sau să poarte colanţii care se bat rău de tot cap în cap cu fusta. Părinţii trebuie să înveţe să se relaxeze. Copiii care se îmbracă fantezist nu sunt întotdeauna în pericol să facă o fixaţie pe un anumit articol vestimentar sau pe o anumită culoare. Lăsaţi-i să se comporte ca nişte copii şi să se îmbrace mai ciudat. Face parte din jocul lor.

Aceste preferinţe încep să capete importanţă atunci când copilul dumneavoastră are o fixaţie pentru o anumită culoare sau o anumită piesă vestimentară, ceea ce înseamnă că nu vrea să se îmbrace decât în verde sau cu tricoul cu dinozaur. Dacă cedaţi în faţa acestei toane, situaţia poate dura luni întregi.

SOLUŢIA:
EVITAREA

★ Fiţi cu băgare de seamă la semnele unei fixaţii vestimentare. E mult mai uşor să tăiaţi răul de la rădăcină decât să eliminaţi un comportament care a prins rădăcini.

★ E posibil să trebuiască să arătaţi ceva mai multă severitate în cazul în care copilul dă semne că ar putea căpăta o fixaţie pentru un anumit articol vestimentar sau pentru o anumită culoare. În loc să-i oferiţi un număr limitat de opţiuni, nu-i oferiţi mai nici una. Pregătiţi hainele cu o seară înainte şi ascundeţi ţinuta ce a devenit obiectul fixaţiei. Spuneţi-i că este la spălat – sigur s-a murdărit până acum!

★ Încercaţi să încurajaţi comportamentul adecvat al copilului atunci când se îmbracă fără să transforme această activitate într-o problemă majoră. Un tabel cu buline sau steluţe poate constitui o bună metodă de a-i arăta că vă mulţumeşte comportamentul său.

Spălatul

Spălatul – baia, periatul pe dinți, spălatul şi descâlcitul părului, spălatul pe mâini şi pe față, tăiatul unghiilor de la mâini şi de la picioare – este o activitate din programul zilnic strâns asociată cu îmbrăcatul şi dezbrăcatul. Majoritatea copiilor mici adoră apa şi nu au nevoie de foarte multe încurajări ca să se bălăcească în chiuvetă sau în cadă.

Însă vor avea nevoie, pe lângă foarte mult ajutor şi o strictă supraveghere, să li se amintească în mod constant să parcurgă toți paşii până la capăt. Un copilaş de doi–trei ani nu va evita să se spele pe dinți sau pe mâini pentru că detestă ideea danturii sau a mâinilor curate – îi va ieşi pur şi simplu din cap.



- În prealabil, avertizați-l pe copil în mod clar și repetat în legătură cu schimbarea activității, mai ales dacă face altceva – de exemplu, termină un puzzle. Puneți-vă în locul lui. Nu v-ar plăcea dacă tocmai ați scrie un e-mail, iar cineva v-ar spune să vă opriți și să duceți gunoiul. Copiii refuză adesea să intre în cadă atunci când ora de băiță îi ia prin surprindere. Nu e vorba că nu le place să facă baie – de fapt, vor fi foarte fericiți în cadă odată ce ajung acolo –, însă nu le place să se oprească din ceva și să înceapă o nouă activitate fără nici o avertizare. Veți avea parte de același refuz atunci când este timpul să iasă din cadă, dacă nu îi pregătiți în același fel.

- Nu-l rugați să se spele, ci spuneți-i. „Vreau să te speli pe dinți acum, te rog!" sau „Dinții, te rog!" este o formulă mult mai bună decât o rugăminte interogativă, la care va fi tentat să răspundă cu „nu" sau „nu vreau".

- Folosiți tehnica implicării atunci când trebuie să acordați atenție atât copilașului dumneavoastră de doi–trei ani, cât și fraților săi mai mici. Cereți-i să vă ajute cu sarcinile simple, cum ar fi să pună pasta de dinți pe periuță, și lăudați-l mult pentru asta.

- Lăsați-l pe copil să vadă cum vă spălați pe dinți, pe cap și pe față. Copiii învață foarte multe observându-vă pe dumneavoastră, chiar mai mult decât ascultându-vă. De asemenea, învață și din ceea ce văd la copiii mai mari. Explicați-le ceea ce faceți: „Hai să îndepărtăm urmele de cartofi și morcovi de pe dinți", însă arătați-le în același timp: „Uite, și eu o să mă spăl pe dinți."

- Mie îmi place să folosesc mima și cântecelele. „Așa-ne-spălăm-pe-dinți" (sau pe față), „ne-spălăm-pe-dinți, ne-spălăm-pe-dinți..."

- O cantitate de pastă de dinți cât un bob de mazăre este suficientă, deoarece și apa conține fluor. Încurajați-i pe copiii mici să se spele singuri pe dinți, însă spălați-i și dumneavoastră după ce au terminat, ca să vă asigurați că dinții sunt curați și pe interior.

- Unii copii urăsc să fie spălați pe cap. Poate că apa este cea care îi sperie, se tem că le va intra apă în nas, poate că din pricina șamponului îi ustură ochii sau poate că îi agită dușul. Lăsați-l pe copil să vă urmărească atunci când vă spălați pe cap și explicați-i la ce folosesc șamponul și balsamul de păr. Dați-i un prosopel cu care să-și acopere fața, dacă asta îl face să se simtă mai în siguranță. Ați mai putea cumpăra o cască: aceasta împiedică apa și șamponul să-i ajungă pe față. Dacă detestă dușul, folosiți o cană din plastic ca să-i clătiți părul. Mie îmi place să-i anunț pe copii înainte să-i clătesc pe cap: „Unu, doi, trei. Când ajung la trei, JoJo va turna apa."

- Așezați întotdeauna un covoraș din cauciuc pe fundul căzii, pentru ca cel mic să nu alunece. Verificați apa, ca să vă asigurați că nu e prea fierbinte sau prea rece – copiii se opăresc foarte repede. Folosiți un scăunel înălțător ca să ajungă la chiuvetă atunci când se spală pe dinți și pe față. Copiii învață cel mai bine atunci când văd ceea ce fac – trebuie să se poată privi în oglindă.



- Unii copii ezită să intre în cadă. Luați acest lucru în serios şi nu îi forțați. Încercați să aflați ce se ascunde în spatele acestei temeri. E posibil să fie din cauză că încercați să le faceți baie mai multor copii în acelaşi timp. În cazul în care copilul dumneavoastră are o adevărată teamă de apă, redați-i încrederea treptat. Aşezați-l într-o cădiță şi spălați-l cu buretele. Apoi faceți-i baie în cădița cu doar câțiva centimetri de apă înainte de a-l încuraja să încerce din nou să intre în cadă. Mergeți împreună cu el la înot, pentru a-i da mai multă încredere. Faceți baie în cadă împreună cu el şi arătați-i că nu are de ce să se teamă.

- Transformați băița în ceva amuzant folosindu-vă de jucării sau jucând diverse jocuri. Băile cu spumă sunt foarte distractive. De asemenea, îl puteți lăsa pe copil să facă baloane de săpun – este locul perfect pentru această activitate care, altfel, face multă apă. Jucați jocuri în care copilul trebuie să intre în pielea unor personaje: „Arată-mi cum face delfinul!“

TOP 10 REGULI

CA SĂ REZUMĂM, IATĂ CUM SE APLICĂ CELE ZECE REGULI DE AUR ÎN CEEA CE PRIVEȘTE ÎMBRĂCATUL ȘI SPĂLATUL:

1. LAUDE ȘI RECOMPENSE

Lăudați-vă copilul atunci când face ceva cum trebuie – nu trebuie să-l lăudați numai prima dată când face un lucru! Folosiți un tabel cu buline sau steluțe pentru a încuraja buna purtare sau pentru a descuraja mofturile la îmbrăcat.

2. CONSECVENȚĂ

Asigurați-vă că dumneavoastră și partenerul urmați același program și respectați aceleași reguli. Este valabil și atunci când vă încurajați copilul să se îmbrace singur – nu-i zădărniciți încercările de a învăța făcând totul în locul lui.

3. RUTINĂ

Includeți un interval suficient de mare de timp pentru îmbrăcat în programul zilnic, mai ales la începutul zilei. Nu vă așteptați să dureze doar câteva secunde.

4. LIMITE

Nu le oferiți copiilor mici prea multe opțiuni în ceea ce privește hainele cu care se îmbracă. Spuneți-le clar că vă așteptați să se îmbrace fără să facă nazuri și atunci când li se spune. În același timp, fiți realiști în legătură cu lucrurile pe care pot să le facă și cu ritmul în care le vor face.

5. DISCIPLINĂ

Consolidați-vă regulile printr-un control ferm și corect. Dacă îmbrăcatul duce la agresivitate, sfidare și la alte forme de comportament inacceptabil, folosiți tehnica treptei pentru copiii obraznici și nu uitați să includeți *avertizarea* și *explicația.*

6. AVERTIZĂRI

Amintiți-le copiilor dumneavoastră în repetate rânduri când e timpul să se îmbrace, să se spele, să intre sau să iasă din cadă. Nu-i luați prin surprindere cu schimbări bruște ale activității respective. Anunțați-i ce urmează să se întâmple.

7. EXPLICAȚII

Arătați-i și spuneți-i copilului cum să se îmbrace, cum să se spele și cum să se perieze pe dinți. Explicați-i de ce este important să fie curat și la ce folosesc diferitele produse. Vorbiți încontinuu cu el în timp ce face aceste lucruri, pe un ton vesel.

8. RESTRICȚII

Nu țipați și nu dați ordine răstite copilului. Folosiți un ton calm, dar autoritar. Nu îl zoriți pe cel mic și nu-i spuneți că sunteți presați de timp. Nu încercați să-l îmbrăcați cu forța.

9. RESPONSABILITĂȚI

Încurajați-vă copilul să se îmbrace singur. Ajutați-l să învețe mai ușor, asigurându-vă că hainele nu au sisteme complicate de prindere. Folosiți tehnica implicării atunci când trebuie să vă ocupați și de ceilalți copii.

10. RELAXARE

Faceți din băița zilnică un moment distractiv cu ajutorul jocurilor de genul „Arată-mi cum face delfinul/rățușca etc.“. Este o ocazie bună să se destindă, să se relaxeze și să se joace înainte de a se liniști pentru orele de somn. Același tip de abordare veselă funcționează bine și în cazul îmbrăcatului.

Învățatul la oliță





Foarte mulți părinți sunt obsedați să-şi scoată cât mai repede copilul din scutece. Voi spune doar că toți copiii care sunt învățați la oliță până la vârsta de doi ani se descurcă incredibil de bine – şi nu vreau să sune ca un obiectiv spre care ar trebui să tindeți cu orice preț. Este mult mai probabil ca învățatul la oliță să aibă loc undeva între doi ani şi jumătate şi trei ani, iar atunci se va petrece mult mai rapid. Dacă găsiți momentul potrivit, vă puteți învăța copilul la oliță într-o săptămână, două. Dacă începeți să-l învățați înainte ca el să fie pregătit sau dacă vă opriți şi începeți pregătirile atunci când este convenabil pentru dumneavoastră, aşteptați-vă să dureze foarte mult timp – chiar luni de zile.

Desigur, renunțarea la scutece este o etapă bine-venită pentru părinți. Însă nu uitați că, în zilele noastre, având la dispoziție scutecele de unică folosință, nu vă luați rămas-bun de la ore întregi de spălat şi înmuiat scutece textile în dezinfectant şi înălbitor, pur şi simplu mai tăiați un articol de pe lista săptămânală de cumpărături şi scoateți din program o sarcină destul de neplăcută.

Deşi nu e bine să începeți să-l învățați pe copil la oliță prea devreme, ceea ce puteți face

este să îl pregătiți pe pentru această etapă, fiind relaxați şi simțindu-vă în largul dumneavoastră atunci când vine vorba de funcțiile fiziologice. Mi se pare că suntem mult prea încordați în privința acestor lucruri. Bancurile pe această temă sunt un semn clar că mulți oameni încă nu se simt în largul lor în legătură cu ceea ce ar trebui să fie un lucru cât se poate de natural: ce intră la un moment dat trebuie să şi iasă!



Cum vă dați seama când cel mic e pregătit

Copilul va fi pregătit din punct de vedere fizic să-şi controleze vezica şi scaunul în jurul vârstei de optsprezece luni. Însă durează mai mult, de obicei încă un an, înainte să-şi dea seama când are nevoie la baie şi să poată merge singur.

Bebeluşul va face treaba mică sau mare din reflex, de obicei imediat după o masă şi uneori chiar în timpul acesteia. Puțin după vârsta de doi ani, va începe să observe înainte că acest lucru e pe cale să se întâmple. S-ar putea să vă anunțe pe dumneavoastră cu câteva secunde înainte sau chiar în timp ce face treaba mică sau treaba mare. Nu veți avea timp suficient ca să-l puneți pe oliță, însă este un semn că vă îndreptați în direcția cea bună.

O altă modalitate de a vă da seama că se apropie momentul potrivit este să verificați scutecele copilului. Comparați cantitatea de lichide pe care o bea cu felul în care arată scutecul atunci când îl puneți la culcare. Dacă scutecul rămâne uscat şi curat mai multă vreme, copilul se apropie tot mai mult de controlul voluntar.

În cazul majorității copiilor, controlul scaunului intervine înaintea controlului vezicii – pur şi simplu pentru că scaunul constituie o urgență oarecum mai mică şi, astfel, copilului îi este mai uşor „să se țină“ puțin – deşi, în alte cazuri, poate fi exact invers. Scutecul uscat pe timpul nopții reprezintă întotdeauna ultima etapă. Atunci când copilul este cu adevărat pregătit, îl puteți învăța la oliță astfel încât să fie atât curat, cât şi uscat întreaga zi, însă nu vă aşteptați să se descurce încă fără scutec pe timpul nopții.

Un alt motiv pentru care cred că învățatul prematur la oliță este sortit eşecului e următorul: comunicarea este esențială pentru a avea succes. La doi ani, limbajul pe care-l stăpânesc majoritatea copiilor este în cel mai bun caz sumar. E nevoie să puteți discuta cu copilul despre acest fapt şi să-l învățați să identifice semnele. Copilul trebuie să vă poată spune – dumneavoastră sau persoanei care are grijă de el – când are nevoie la oliță. Deseori, părinții îşi pot da seama din privirea sau din postura copilaşului lor când acesta are nevoie la oliță. Însă ghemuirea sau o expresie previzibilă a feței nu este de ajuns pentru a-l învăța.

În cazul în care copilul pare pregătit, însă în familie se petrec anumite schimbări (vă mutați, aşteptați un alt copil sau este pe cale să aibă loc orice alt eveniment ieşit din comun), amânați învățatul la oliță până când lucrurile revin la normal.

Cum să-l învățați pe cel mic la oliță

Pregătiți-vă copilul pentru oliță eliminând orice urmă de ruşine sau de dezgust din ceea ce este, pur şi simplu, un lucru natural. Nu dispăreți în spatele unei uşi închise atunci când mergeți la toaletă. Lăsați uşa deschisă. Luați-l pe cel mic cu dumneavoastră în toaletă. Explicați-i ce se întâmplă, la ce foloseşte hârtia igienică şi arătați-i cum vă spălați pe mâini după aceea. Dacă îl pregătiți corect, îl puteți învăța două lucruri în acelaşi timp: cum să folosească olița şi cum să aibă o bună igienă după.

Echipați-vă cu o oliță şi o oliță de voiaj. Eu sunt de părere că olițele trebuie să fie simple. Nu faceți mare caz. Ele nu sunt tronuri, jucării sau scăunele, ci doar toalete accesibile, portabile.

La fel, nu sunt fan al scutecelor sub formă de chiloțel, pe care unii părinți le folosesc ca etapă intermediară între scutece şi chiloței. Din punctul meu de vedere, fie sunt scutece, fie sunt chiloței. Orice altceva încurcă lucrurile. Singura situație în care aş folosi scutecele sub formă de chiloțel este aceea în care copilul a învățat cum să-şi dea jos scutecul pe timpul nopții.

Spre deosebire de olițe, care ar trebui să fie simple, puteți da mai multă importanță chiloțeilor şi boxerilor. Iată o recompensă clară pentru copilul care face la oliță. De obicei, copiii sunt extrem de entuziasmați atunci când trec la chiloței. Chiloțeii cu model, cu personajele lor preferate din filme sau desene animate sunt şi mai interesanți.

Dacă atunci când îl învățați pe copil la oliță este cald, îl puteți lăsa să umble prin casă dezbrăcat, cu condiția să îl încurajați să folosească olița. Însă, uneori, acest lucru se poate dovedi contraproductiv. Dacă un copil nu învață cum e să fii ud, va fi mai puțin stimulat să se controleze. Dacă îşi udă chiloțeii, nu-i îndepărtați imediat. Lăsați-l să învețe că este neplăcut şi că ar trebui să încerce să evite asta.

SFATURI PRIVIND ÎNVĂȚATUL LA OLIȚĂ:

- Învățați să identificați semnele care vă transmit că fiul sau fiica dumneavoastră are nevoie la oliță. Dacă se ține cu mâinile de burtă, este mai mult decât evident.

- În perioada în care îl învățați la oliță, îmbrăcați-l cu haine cât mai simple. Pantalonii cu bandă elastică, ce pot fi trași în jos rapid, sunt mai buni decât salopetele cu nasturi, bretele sau fermoare.

- Țineți minte ce cantitate de lichide îi dați copilului să bea pe parcursul zilei.

- Explicați-i ce trebuie să simtă atunci când are nevoie la oliță. „Simți asta în burtică?" Apăsați-vă în partea inferioară a abdomenului şi arătați-i la ce vă referiți. Nu trebuie să intrați în detalii. Nu e o lecție de anatomie. Pur şi simplu faceți-l să înțeleagă legătura dintre ceea ce simte şi ceea ce urmează să se întâmple.

- După ce a terminat de făcut treaba mică sau treaba mare, lăudați-l. Învățatul la oliță se bazează în totalitate pe laude şi aprobări. Copilul are nevoie de multă încurajare.

- „Ai nevoie să faci pipi?" Repetați întrebarea la nesfârşit. De un milion de ori pe zi, dacă este nevoie.

- Țineți olița la îndemână. Însă nu o aşezați în fața televizorului. Dacă se află în fața televizorului, devine scăunel, iar copilul îşi va pierde puterea de concentrare şi nu va înțelege mesajul. Odată ce începe să se obişnuiască, țineți olița în baie, acolo unde îi este locul.

- Încurajați-vă copilul luându-l cu dumneavoastră la toaletă.

- Nu uitați că unii copii sunt timizi şi preferă să se retragă într-un colț pentru a folosi olița. În cazul în care copilul dumneavoastră vrea mai multă intimitate, oferiți-i-o.

- De îndată ce începeți să îl învățați la oliță, puneți-l să se descurce în diferite situații. Nu trebuie să rămâneți închişi în casă o săptămână sau două, cât durează până învață să facă la oliță. Lăsați-l să vadă cum e să facă la oliță în frig. Ieşiți în parc. Plimbați-vă cu maşina. Nu-i puneți scutece atunci când ieşiți. Luați cu dumneavoastră olița de voiaj şi fiți pregătiți pentru un popas scurt şi plăcut pe marginea drumului.

- Înainte de a ieşi în oraş, preluați inițiativa şi spuneți-i copilului să facă pipi.

- Dați dovadă de consecvență. Este un lucru absolut esențial. Confortul dumneavoastră este pe locul doi. Dacă mergeți în weekend acasă la părinți, nu reluați folosirea scutecelor pentru a evita bătaia de cap. Dacă trebuie să stea în chiloței, iar peste un minut este în regulă să facă în scutec, copilul nu va mai înțelege nimic.

- Fiți calmi şi încrezători. Nu complicați situația cu sentimente de anxietate sau vină şi nu încercați să grăbiți lucrurile.

- Nu fiți indiscreți. Atunci când aşez un copil pe oliță într-un loc public şi are nevoie să se țină de mine ca să-şi mențină echilibrul, întotdeauna îmi întorc privirea, ca să se poată concentra.

FOLOSIREA CLOSETULUI

Olița este un loc mult mai sigur pentru copil decât closetul, pe care va sta cu picioarele atârnând cu mult deasupra podelei, cocoțat pe un colac prea mare pentru funduletul său. Pentru mulți copii mici, să tragă apa e ceva destul de înfricoşător – mai ales dacă se află pe vasul de toaletă!

Totuşi, într-o anumită fază, copilul va fi pregătit să renunțe şi la oliță. Ajutați-l să se obişnuiască cu closetul, oferindu-i o scăriță sau un scăunel, ca să poată ajunge mai uşor. Montați şi un colac pentru copii, ca să nu aibă senzația că va cădea înăuntru.

Profitați de orice ocazie pentru a-l deprinde în paralel şi cu regulile de igienă. Amintiți-i să se spele pe mâini şi aveți grijă să procedeze întocmai. În jurul vârstei de patru, cinci ani, cred că este perfect rezonabil să ne aşteptăm de la copil să se şteargă singur la funduleț. Dați-i şervețele umede, dacă aşa îi este mai uşor. După ce a terminat, puteți verifica întotdeauna cum s-a descurcat.



ACCIDENTE

Toți copiii au parte de accidente, îşi udă chiloțeii, ba chiar se şi murdăresc o dată sau de două ori. Aceste tipuri de accidente au loc deseori când copilul este prea entuziasmat sau preocupat ca să-şi mai dea seama ce încearcă să-i transmită propriul corp. Atunci când se întâmplă acest lucru, copilul va fi supărat. Nu faceți mare caz de asta. Atenția sau consolările exagerate îi fac la un moment dat pe cei mici să creadă că pot profita şi de pe urma accidentelor. Tratați pur şi simplu episodul cu calm şi nonşalanță. Spuneți-i că se mai întâmplă şi astfel de lucruri şi treceți mai departe.

Puteți preveni accidentele având aşteptări rezonabile. Atunci când copilul vă spune că vrea la oliță, luați-l în serios şi nu vă aşteptați să se poată ține prea mult timp.

Uneori, copilul va avea parte de un accident pentru că este prea leneş ca să meargă la toaletă sau pentru că se gândeşte că va pierde ceva mult mai interesant. Spuneți-i că acest lucru nu este acceptabil. Dacă se foloseşte de accident ca tactică de tergiversare – se ține până în cel mai nepotrivit moment –, luați-i povara de pe umeri. Preluați inițiativa şi sugerați-i să meargă îndată la toaletă. Înainte să urcați în maşină.

În cazul în care copilul face pipi în pat, acesta este adesea un semn că ați renunțat prea devreme la scutece pe timpul nopții. Trebuie să vedeți un şir succesiv de scutece uscate înainte de a renunța la ele pe timpul nopții. Însă acest lucru mai poate indica şi faptul că pe copil îl tulbură ceva. Un pat străin este de ajuns pentru unii copii. E absolut normal ca venirea pe lume a unui frățior sau a unei surioare, o mutare sau un vis urât să ducă la acelaşi rezultat. Acestea sunt probleme emoționale şi trebuie abordate cu delicatețe, fără a-l învinovăți pe copil în vreun fel. Copilul mai poate face pipi în pat şi atunci când este bolnav.

Dacă accidentul este asociat cu teama de întuneric şi cu ezitarea copilului de a merge la toaletă noaptea, țineți olița în dormitor pe timpul nopții şi lăsați aprinsă o lampă de veghe.

PROBLEMĂ:
ENUREZIS PERSISTENT

Enurezisul persistent în cazul copiilor mari nu este deloc rar întâlnit. Este supărător pentru copil şi o sarcină în plus pentru dumneavoastră. Există numeroase cauze ale acestei afecțiuni. Deseori, stresul şi problemele emoționale sunt de vină. Uneori, copilul poate suferi de o infecție urinară. Dacă ați eliminat cauzele evidente, iar accidentele continuă să aibă loc cu o frecvență deprimantă, este foarte posibil ca fiul sau fiica dumneavoastră să se folosească de ele pentru a vă atrage atenția.

În cazul în care copilul udă patul mod regulat pipi pe timpul nopții, nu cedați tentației de a-l aduce în patul dumneavoastră. Fireşte, nu este de dorit să mustrați un copil pentru că face pipi în pat. Însă nu ar trebui nici să-l recompensați.

SOLUȚIE:
ELIMINAȚI OBICEIUL

Oricare ar fi motivul, important este să eliminați această deprindere. Cea mai eficientă metodă este să-l luați pe copil din pat, să-l aşezați pe oliță sau pe vasul de toaletă şi să încercați să-l determinați să facă pipi chiar înainte să vă culcați. Dacă în mod normal doarme bine, veți reuşi să faceți asta fără să aveți parte de prea multe nazuri, iar copilul va adormi imediat la loc. De asemenea, este indicat să-i limitați aportul de lichide după cină. Unui copil care dă pe gât un pahar imens cu lapte sau suc exact înainte să se culce îi va fi mai greu să nu ude patul noaptea.

PROBLEMĂ:
INCONTINENȚA FECALĂ

Aceasta este o problemă mai complicată. Ea coincide adesea cu boala, cu perioadele în care copilul este preocupat, speriat ori cu perioadele de tulburări în familie. Acordați-i întotdeauna copilului prezumția de nevinovăție și continuați să-l învățați la oliță. Dacă vă pripiți și îl mustrați pentru acest tip de accident, riscați să dați învățatul la oliță înapoi cu câteva luni.

Pentru unii copii, controlul scaunului este mult mai dificil decât cel al vezicii. Pentru alții, constituie un adevărat motiv de anxietate. Poate se tem de actul în sine sau de rezultatul pe care îl văd. Din acest motiv, ei încearcă să se țină până când natura preia controlul și au parte de un accident neplăcut. Este important să dați dovadă de înțelegere, însă nu exagerați cu consolările. Spuneți-i copilului pe un ton calm: „Asta s-a întâmplat pentru că te-ai ținut. Nu-i nimic." Explicați-i de ce a avut acest accident. De obicei, un singur astfel de episod este îndeajuns de supărător încât să schimbe lucrurile.

SOLUȚIE:
NU ACORDAȚI PREA MULTĂ ATENȚIE

Dacă accidentele au loc în continuare, faceți-vă suficient timp ca să-i schimbați hainele; trebuie să aveți mereu la dumneavoastră chiloței și pantaloni curați și șervețele umede. Nu-l grăbiți la oliță. Nu-i dați senzația că sunteți sub presiunea timpului sau că acest lucru vă provoacă anxietate. De fiecare dată când are un accident, spălați-l, schimbați-l, însă nu-i acordați prea multă atenție. De îndată ce încetează să se mai murdărească, lăudați-l cât mai mult.

Uneori, anxietatea legată de controlul scaunului poate duce la constipație. Întotdeauna le fac o baie caldă copiilor care sunt constipați. Aceasta ajută mușchii să se destindă. În cazul în care constipația este o problemă constantă, includeți suficiente fructe și legume proaspete în alimentația copilului și asigurați-vă că bea multe lichide.

TOP 10 REGULI

CA SĂ REZUMĂM, IATĂ CUM SE APLICĂ CELE ZECE REGULI DE AUR ALE MELE ÎN CEEA CE PRIVEȘTE ÎNVĂȚATUL LA OLIȚĂ:

1. LAUDE ȘI RECOMPENSE

Lăudați-vă și încurajați-vă mult copilul la fiecare pas. Chiloțeii cu modele haioase sunt un stimulent excelent.

2. CONSECVENȚĂ

Odată ce începeți să-l învățați pe copil la oliță, nu vă opriți cu nici un chip. Continuați, chiar dacă veți avea neplăceri. Nu folosiți scutece sub formă de chiloțel în perioada de tranziție – îl încurcă pe copil.

3. RUTINĂ

Nu grăbiți lucrurile. Îngăduiți-i copilului să meargă la toaletă înainte de a ieși în oraș și amintiți-i cu fiecare ocazie că trebuie să facă asta.

4. LIMITE

Trebuie să aveți așteptări realiste în ceea ce privește învățatul la oliță. Nu vă lăsați tentați să începeți prea devreme, altfel va dura luni întregi. Învățați să identificați semnele ce indică momentul când copilul este pregătit. Țineți olițele în baie, acolo unde le este locul. Nu renunțați prea devreme la scutece pe timpul nopții.

5. DISCIPLINĂ

Încurajarea comportamentului adecvat este esențială în ceea ce privește învățatul la oliță. Nu-l mustrați niciodată pe copil din cauza accidentelor. Limitați riscul de enurezis nocturn punându-l pe copil pe oliță sau pe vasul de toaletă chiar înainte să mergeți la culcare.

6. AVERTIZĂRI

În perioada în care îl învățați pe copil la oliță, întrebați-l în repetate rânduri dacă are nevoie la baie. Chiar și după ce se obișnuiește la oliță, continuați să-l întrebați acest lucru în principalele momente ale zilei. Copiii mici nu se pot ține prea mult atunci când au nevoie la toaletă.

7. EXPLICAȚII

Învățați-l pe copil cum e atunci când ai nevoie la toaletă. Arătați-i și spuneți-i ce se întâmplă la baie – lăsați-l să vadă cum mergeți la toaletă și vă spălați pe mâini după aceea. Profitați de ocazie pentru a-l învăța care sunt regulile de igienă.

8. RESTRICȚII

Nu faceți mare caz de eventualele accidente sau dacă mai udă din când în când patul. Acordați-le copiilor intimitate dacă v-o cer.

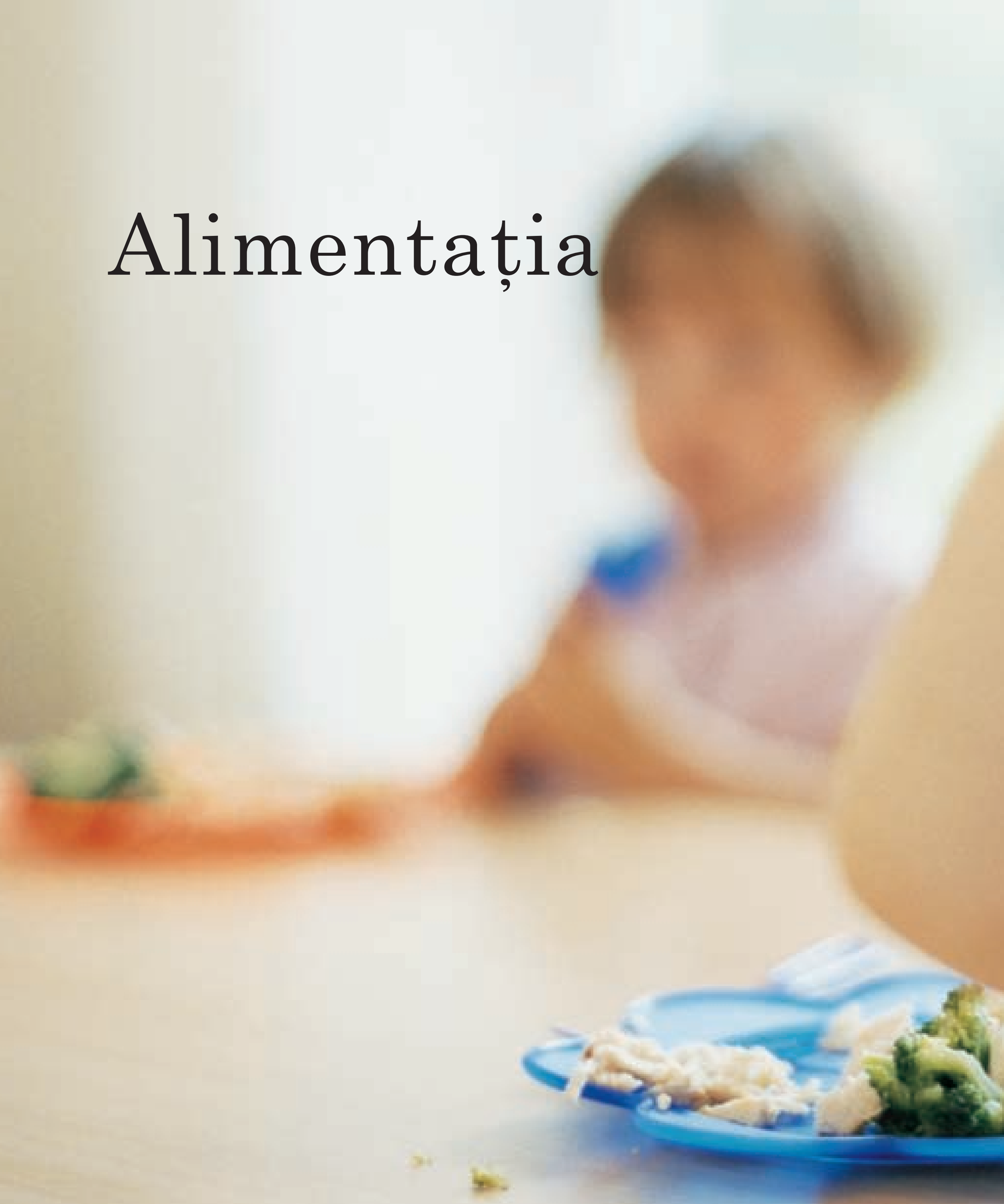
9. RESPONSABILITĂȚI

Încurajați-vă copilul să se spele pe mâini cum trebuie și să se șteargă de îndată ce poate face aceste lucruri.

10. RELAXARE

Abordați învățatul la oliță într-o manieră deschisă și relaxată.
Facae parte dintre lucrurile cele mai naturale cu putință.

Alimentația





Hrănirea copilului ar trebui să fie simplă. Nu ducem lipsă de sfaturi privind alimentația echilibrată, iar în zilele noastre nu suntem nevoiți să vânăm, să culegem sau să cultivăm hrana, ci trebuie pur şi simplu să mergem la magazin. Ar fi frumos să punem un castron sau o farfurie cu alimente hrănitoare în fața copilului la micul dejun, prânz şi cină şi să lăsăm foamea să se ocupe de restul. Dac-ar fi atât de simplu...

Deseori, mesele se transformă în adevărate lupte care se poartă pe mai multe fronturi. În primul rând, ați cumpărat ingredientele şi i-ați gătit copilului o masă bună şi hrănitoare, dar el a decis că nu are gust bun. Apoi intervine problema aşezatului la masă, care a devenit opțională, din punctul lui de vedere. Şi, în cele din urmă, mai e şi ceea ce ar vrea cu adevărat să mănânce copilul: diferite gustări, chipsuri, ciocolată, dulciuri şi băuturi cu zahăr. Nici nu mai ştiți de câte ori pe zi vă cere câte un biscuit, dar cu siguranță nu l-ați auzit plângând vreodată după broccoli.

Ca multe alte laturi ale vieții de zi cu zi, masa reprezintă o activitate în cadrul căreia copiii mici încep foarte devreme să-şi manifeste dorința de independență. Nu le ia mult să-şi dea seama de un lucru evident: *nu-i puteți forța să mănânce*. La scurt timp după ce şi-au dat seama de asta, înțeleg faptul că alimentația este unul dintre aspectele în legătură cu care părinții lor îşi fac cele mai multe griji. Este de înțeles că aceştia se preo-

cupă de alimentația copiilor. De la primul scâncet de foame al nou-născutului, ştiți că hrănirea copilului dumneavoastră la intervale regulate este vitală pentru creşterea şi dezvoltarea lui. Şi nu veți şti pur şi simplu, o veți simți pe propria piele.

În primele săptămâni şi luni, hrănirea copilului reprezintă un moment de apropiere deosebită. Adesea, acestea sunt clipele în care legăturile emoționale dintre părinte şi copil se consolidează. Mai târziu, în cazul în care copilul este obraznic la masă sau refuză mâncarea pe care i-ați dat-o, vă va fi greu să vă păstrați calmul şi obiectivitatea. Hrănirea copiilor face apel la emoții de la bun început.

Stabilind un program, nişte reguli şi limite, puteți începe să înlăturați componenta emoțională a situației, astfel încât să vă puteți bucura din nou de mese. Cât timp copiii sunt mici şi ceva mai încolo, este de datoria dumneavoastră să le arătați cum să mănânce, după cum aveți şi sarcina să le asigurați o alimentație corectă. La urma urmei, nici un părinte nu i-a dat copilului său un biscuit din greşeală!

Asigurați-le copiilor o alimentație corectă şi hrănitoare de la bun început. Transformați-o într-un mod de viață. Copiii nu se nasc cu poftă de dulciuri. Dacă nu li se oferă decât alimente bune, hrănitoare, nu vor şti care este diferența – o piersică tăiată felii va fi pentru ei o desfătare la fel de mare ca un bol de înghețată pentru alții.



Hrănirea bebeluşilor

Fie că vă alăptaţi copilul sau îl hrăniţi cu lapte praf pentru bebeluşi, în primele luni de viaţă el nu are nevoie decât de lapte şi – opţional – de apa fiartă şi răcită. Înaintea vârstei de patru luni nu ar trebui introdus nici un aliment solid; dacă îi este foame, are nevoie de mai mult lapte, nu de prima linguriţă de piure pentru copii. Introducerea alimentelor solide înainte ca stomacul copilului să le poată digera corect poate cauza probleme. De asemenea, poate duce la reacţii alergice.

Laptele matern este menit să-i ofere în mod natural bebeluşului exact ceea ce are nevoie: cantitatea potrivită de grăsimi, carbohidraţi şi proteine, alături de vitamine, minerale şi anticorpi importanţi, care îi întăresc sistemul imunitar într-o perioadă în care altfel ar fi foarte vulnerabil în faţa infecţiilor. Deşi nu oferă aceiaşi anticorpi, formulele moderne de lapte praf au fost special concepute astfel încât să se apropie cât mai mult de laptele matern. Laptele de vacă este pentru viţei; în primul an de viaţă, copiii nu ar trebui să bea lapte de vacă, nici măcar în formă diluată, deoarece conţine prea multe proteine.

Alăptatul

Până şi câteva săptămâni de alăptat îi vor oferi copilului un început bun în viață. Însă, dacă vă hotărâți să îl hrăniți cu biberonul sau descoperiți că trebuie să renunțați la alăptat din diverse motive, nu vă învinovățiți şi nu le lăsați pe celelalte mame să vă facă să vă simțiți prost. Copilul dumneavoastră va primi în continuare tot ce îi trebuie.

Alăptatul nu este ceva care vine întotdeauna de la sine, în mod natural. Multe mămici nu sunt ajutate îndeajuns sau nu primesc suficiente informații despre alăptat. Unele dintre ele descoperă că se descurcă bine la început, dar se confruntă cu probleme mai târziu. Astfel de situații apar deseori atunci când nou-născutul nu prinde cum trebuie sânul sau când cantitatea de lapte nu este pe măsura nevoilor bebeluşului.

Somnul bun şi alimentația sănătoasă sunt ABSOLUT esențiale. Stresul poate avea un impact negativ şi asupra cantității de lapte pe care o produceți.

PRINDEREA SÂNULUI

Nou-născutul se va întoarce în mod instinctiv în direcția unei atingeri uşoare pe obraz – care seamănă cu atingerea delicată a sânului. Dacă găseşte mamelonul în această parte, bebeluşul va începe să sugă cu putere. Atunci când nou-născutul a prins cum trebuie sânul, cea mai mare parte din zona maronie a mamelonului – aureola – se află în gurița lui, nu numai sfârcul. Dacă suge numai din vârful mamelonului, nu va goli în mod eficient sânul şi, în timp, este posibil să aveți parte de sfârcuri dureroase şi crăpate şi de o acumulare a laptelui în canalele mamare, care poate duce la o problemă mult mai serioasă, mastita.

CERERE ŞI OFERTĂ

În primele două zile, nu veți avea deloc lapte. În schimb, veți produce un lichid subțire şi apos, numit colostru, care conține anticorpi importanți ce vă protejează bebeluşul de infecții.
La două–trei zile după naştere, vă va veni şi laptele şi veți resimți tristețea „specifică celei de-a treia zile (*baby blues*)“ sau ceea ce

poate fi, în unele cazuri, începutul depresiei post-partum. După aceea, sânii vor produce lapte ca răspuns la cererea bebeluşului. Natura a aranjat lucrurile astfel încât, cu cât nou-născutul suge şi se hrăneşte mai des, cu atât veţi produce mai mult lapte.

Dezvoltarea bebeluşului poate părea o linie dreaptă într-un grafic, însă are loc într-o serie de mici salturi. E posibil să descoperiţi că, după două săptămâni în care lucrurile se stabilizaseră, într-o bună zi, bebeluşul dumneavoastră pare să vrea dintr-odată să sugă tot timpul. Este metoda lui de a vă spori lactaţia, pentru a-şi satisface foamea. Atunci când va reuşi să facă asta, lucrurile vor intra din nou în normal. În acelaşi timp, dacă bebeluşul pare să mai vrea lapte după o masă consistentă, este posibil să încerce să adoarmă la sân.

Nu puteţi satisface nevoia de lapte a bebeluşului decât dacă aveţi o alimentaţie corectă, dacă beţi multe lichide şi vă odihniţi îndeajuns. Alăptatul este însoţit de senzaţii puternice de foame şi sete. Unele mame ţin un termos cu cacao sau cu supă fierbinte lângă pat, ca să-şi potolească foamea sau setea imediat.

Anxietatea pe care o simt unele mame în perioada în care alăptează are, în bună parte, de-a face cu faptul că nu pot vedea cât de mult suge bebeluşul. Deseori, această anxietate nu-şi are rostul. Vizitele regulate la medic pentru a-l cântări pe copil ar trebui să vă înlăture grijile.

Hrănirea nou-născutului cu biberonul

La fel ca în cazul alăptatului, şi hrănirea cu biberonul presupune o anumită tehnică. În acest caz, trebuie să vă asiguraţi că bebeluşul suge laptele în ritmul potrivit şi fără să înghită prea mult aer, altfel, nu se va simţi bine. Gaura din tetină trebuie să fie îndeajuns de mare încât să lase să curgă câteva picături de lapte pe secundă, iar tetina însăşi trebuie să fie suficient de mare încât copilul să o prindă cum trebuie. Îl puteţi încuraja pe nou-născut să facă acest lucru atingându-l uşor pe un obrăjor, pentru a provoca reacţia de supt. Bebeluşul va întoarce capul în direcţia atingerii, unde ar trebui să se afle tetina. Biberonul ar trebui ţinut în unghi, astfel încât aerul să nu ajungă în tetină şi să provoace gaze. Dacă nou-născutul înghite prea mult aer, este posibil ca, atunci când va elibera aerul inhalat, să dea afară tot laptele. Eu întotdeauna îl bat pe bebeluş pe spate ca să eructeze la jumătatea mesei.

Deşi, aparent, hrănind nou-născutul cu biberonul ar trebui să observaţi mai uşor cât de mult mănâncă, este posibil să-l subalimentaţi. Oferiţi-i la fiecare masă ceva mai mult lapte decât porţia recomandată, în caz că este mai flămând decât de obicei. Dacă goleşte repede biberonul, este posibil să nu se fi săturat. Totuşi, ce nu ar trebui să faceţi este să măriţi cantitatea recomandată de lapte praf la aceeaşi cantitate de apă. Aşa nu va primi mai multă hrană, ci doar lapte prea concentrat pentru corpul său, care l-ar putea constipa. De asemenea, ar fi o idee bună să-i mai daţi bebeluşului să bea apă fiartă şi răcită din când în când, mai ales atunci când este cald sau dacă este bolnav.

Hrănirea bebeluşului cu biberonul prezintă un mare avantaj. Vă permite dumneavoastră şi partenerului să-l hrăniţi cu rândul pe copil.

Diversificarea alimentației

La vârsta de patru–cinci luni, este momentul să începeți să introduceți în alimentația bebelușului alimentele solide. Veți şti când este momentul potrivit dacă bebelușul vrea să fie hrănit din ce în ce mai des sau dacă a încetat să crească în greutate fără nici un motiv. Să nu vă aşteptați să treceți peste noapte de la lapte la alimentele solide: la început, îi dați doar câteva gurițe, pentru a-l obişnui cu ideea. Hrana principală a bebeluşului va rămâne în continuare laptele.

Nimic nu se compară cu expresia de pe fața unui bebeluş prima dată când gustă altceva decât lapte. Nu numai gustul, ci şi forma şi consistența alimentelor îl iau prin surprindere. E posibil să-i placă din prima sau s-ar putea să nu-i placă absolut deloc. Dacă scuipă un anumit aliment nu înseamnă neapărat că nu-i place; înseamnă pur şi simplu că încă nu ştie ce să facă cu el. Însă, dacă opune foarte multă rezistență, aşteptați aproximativ o săptămână şi încercați cu altceva.

Alimentele ar trebui introduse treptat. Unul câte unul este cel mai bine. Astfel, puteți observa dacă bebeluşului nu-i place deloc un anumit aliment sau dacă îi este rău. Începeți prin a-i oferi alimente fără un gust pronunțat, semisolide, cum ar fi orezul sau cerealele pentru copii, combinate cu lapte ori cu apă fiartă şi răcită. Piureurile de fructe şi legume fierte, de exemplu din morcovi, cartofi, mere sau pere, precum şi bananele şi avocado proaspete şi pasate sunt ideale pentru început.

GUSTURI NOI:

- Introduceți alimentele solide la o anumită masă a zilei – fie la micul dejun, fie la prânz.
- Folosiți o linguriță din plastic și dați-i și lui o linguriță pe care să o țină în mână. Nu o va putea folosi încă, dar ar putea face ca experiența să fie mai distractivă pentru el.
- La început, nu vă așteptați să mănânce mai mult de câteva lingurițe, o dată pe zi, iar mâncarea va ajunge mai mult pe bavetă sau pe jos decât în gurița lui. Copilul nu se va grăbi să se obișnuiască cu ideea. El nu scuipă cu adevărat mâncarea, ci o explorează scoțând și băgând înapoi limba în gură. Astfel, mâncarea tinde să devină apoasă.
- Aveți mare grijă cu regulile de igienă.
- Dacă întoarce capul într-o parte, fie s-a săturat, fie nu îi place. Nu-l forțați să mănânce.
- Testați întotdeauna temperatura alimentelor, ca să vă asigurați că nu sunt prea fierbinți. Puteți cumpăra lingurițe care indică temperatura prea ridicată a alimentelor schimbându-și culoarea.
- Mărunțiți alimentele, faceți-le piure, dați-le pe răzătoare, zdrobiți-le sau strecurați-le, astfel încât să nu rămână cocoloașe cu care copilul s-ar putea îneca.
- La primele semne de reacție alergică, nu ezitați să vă duceți de urgență copilul la spital.



CE SĂ EVITAȚI

Introduceți mai întâi legumele şi fructele, iar apoi proteinele. Separarea grupelor de alimente vă permite să depistați cu exactitate orice reacție alergică. Ar fi indicat să amânați mai mult timp să-i dați copilului anumite tipuri de alimente. Alergiile pot să apară dacă introduceți prea devreme alimente precum nucile, laptele de vacă şi ouăle. Simptomele alergiilor sunt petele roşii pe piele, însoțite de mâncărimi, şi accesele de vomă sau diareea.

Aveți grijă cu următoarele alimente:

SARE. Nu adăugați sare în mâncare şi nu-i oferiți copilului alimente sărate. Acestea încarcă rinichii.

ZAHĂR. Zaharurile naturale din fructe şi legume sunt suficiente. Bebeluşii şi copiii mici nu au nevoie de alimente dulci sau de zahăr în plus.

NUCI ŞI ALUNE. Acestea sunt strict interzise. Pot provoca alergii şi, în plus, copilul riscă să se înece.

LAPTE DE VACĂ. Amânați introducerea laptelui de vacă până la un an. Nu le dați niciodată copiilor mici lapte degresat – ei au nevoie de caloriile pe care le oferă grăsimile din laptele integral.

OUĂ. Aşteptați până după un an ca să introduceți ouăle în alimentația copilului. Este valabil şi pentru produsele ce conțin ouă.

FRUCTE DE MARE. Cel mai bine este să nu-i oferiți copilului fructe de mare până la vârsta de doi ani.

CITRICE. Acestea îl pot deranja pe copilaş la stomac. Scoateți întotdeauna semințele fructelor.

SEMINȚE ŞI ALIMENTE CRUDE. Evitați alimentele cu care copilul s-ar putea îneca, cum ar fi semințele sau fragmentele alimentare dure. Alimentele crude nici nu intră în discuție.

Înțărcarea

După ce copilaşul dumneavoastră s-a obişnuit cu o masă zilnică de douăsprezece linguriţe, puteţi începe să-i oferiţi mâncare solidă şi în alte momente ale zilei. Dacă aţi început cu prânzul, acum puteţi introduce micul dejun.

Oferiţi-i copilului, în mod regulat, suc diluat pentru copii sau apă fiartă şi răcită, atât în timpul mesei, cât şi în alte momente ale zilei. Puteţi folosi fie un biberon, fie o ceaşcă din plastic pentru copii. Dat fiind că nevoile nutriţionale ale copilului sunt completate din ce în ce mai mult de alimentele solide, iar setea îi este potolită cu apă sau suc de fructe ori de legume diluat, s-ar putea ca, treptat şi în mod natural, să aibă nevoie de mai puţin lapte de sân sau din biberon, până când va bea lapte numai dis-de-dimineaţă şi seara, înainte de culcare.

Unii bebeluşi se înţarcă singuri dintr-odată şi încep să manifeste puţin interes pentru sân sau biberon odată ce diversificarea alimentaţiei are succes. Dacă îl hrăniţi cu biberonul nu este nici o problemă, însă, dacă îl alăptaţi, iar cantitatea de lapte nu a scăzut, e posibil ca, timp de câteva zile, sânii să vă doară şi să fie tari. Folosirea pompei pentru sân nu este o soluţie, deoarece va stimula lactaţia, aşa cum face şi alăptarea. V-ar putea fi de ajutor să purtaţi zi şi noapte un sutien confortabil pentru alăptat, precum şi să folosiţi un gel cu aloe vera.

Mai adesea, bebeluşul alăptat la sân va continua să vrea să sugă chiar şi atunci când nu mai aveţi aproape deloc lapte. În acest caz, ceea ce îşi doreşte el de fapt este să stea la pieptul mamei, şi nu laptele în sine. De fapt, foloseşte mamelonul pe post de suzetă.

Dacă doriţi să încheiaţi alăptatul, iar copilaşul dumneavoastră mănâncă hrană solidă şi bea suficiente lichide din ceşcuţă sau din biberon, nu-i mai daţi să sugă decât de două ori pe zi, dacă se poate. Apoi căutaţi momentul în care sare peste unul dintre aceste momente şi nu-i mai oferiţi sânul. Pentru numeroase mame, acesta este un moment de răscruce din punct de vedere emoţional. Însă aveţi şi de câştigat – copilul este pregătit pentru o nouă etapă şi la fel sunteţi şi dumneavoastră.

După vârsta de şase–opt luni, copilaşul dumneavoastră are nevoie de mai multe substanţe nutritive, pe care laptele praf nu le mai poate oferi. În cazul în care continuaţi să îl alăptaţi tot timpul, este posibil să fie sătul, astfel încât să nu mai poată mânca şi hrana solidă pe care o introduceţi.

Unii părinţi văd înţărcarea ca pe un moment în care trebuie să acţioneze din instinct. Nu există nici o regulă strictă care să poată fi aplicată în cazul fiecărui copil sau părinte – însă, dacă există un program fix de masă, nu văd nici un motiv pentru care să nu reuşiţi în cele din urmă.



Copiii între unu şi trei ani

Între un an şi jumătate şi doi ani şi jumătate, copilul este perfect capabil să mănânce şi să digere majoritatea alimentelor consumate de restul familiei, cu condiția ca acestea să fie pasate sau tăiate îndeajuns de mărunt. Odată cu trecerea lunilor, el se poate hrăni din ce în ce mai bine singur, folosind lingura şi ceşcuța pentru copii.

E posibil să observați că, uneori, copilul dumneavoastră mănâncă bine, iar alteori nu, sau că are mai multă poftă de mâncare la prânz decât la cină. În acest caz, ajustați mesele în funcție de nevoile copilului, oferindu-i mai multă mâncare la prânz şi o masă mai uşoară seara. Nu-i oferiți mereu aceleaşi preparate. Introduceți o gamă largă de alimente, de la o vârstă fragedă.

Refuzul de a mânca poate constitui o altă trăsătură a acestei vârste. Atunci când părinții se confruntă cu refuzul de a mânca, nivelul lor de anxietate creşte amețitor. Încearcă să-l forțeze pe copil să mănânce, iar atunci când acest lucru eşuează, aşa cum se întâmplă de obicei, încep să-i ofere copilului diverse opțiuni. Când hrana este refuzată în mod constant, îi permit celui mic să mănânce biscuiți şi alte gustări pe care ştiu că acesta le va agrea, doar ca să se asigure că mănâncă ceva.

Pe parcursul acestei etape de vârstă, copilul îşi va da seama că mesele reprezintă o ocazie minunată de a primi atenție. Va ține gurița închisă şi-şi va întoarce capul atunci când va vedea că se apropie lingura, iar conținutul acesteia îi va ajunge în ureche. Va refuza dintr-odată cina sa preferată. „Dar îți plac pastele cu caşcaval!" Vă va ruga să-i dați biscuiți şi prăjituri între mese. Iar asta înseamnă că vă aflați deja în plin Război al Hranei.

Foarte multe dificultăți privind alimentația pot fi evitate dacă vă relaxați puțin. În cazul în care copilul dumneavoastră aleargă de colo până colo, este plin de energie şi nu pierde în greutate, atunci nu poate fi subalimentat. Nu va avea de suferit dacă mănâncă o masă sănătoasă pe zi, iar în rest, ciuguleşte. În cazul în care continuați să-i oferiți o alimentație echilibrată, care include principalele grupe de alimente, şi rezistați tentației de a-l îndopa cu gustări dulci sau cu conținut ridicat de grăsime, cu valoare nutritivă scăzută, este posibil să descoperiți că unele mese vor ajunge la coşul de gunoi sau în frigider, însă veți evita să transformați mesele copilului într-o problemă ce ține de control.

HRĂNIREA COPIILOR:

- De îndată ce copilul dumneavoastră mânuieşte cât de cât, lingura şi ceşcuţa, lăsaţi-l să se descurce. Mesele vor dura mai mult şi se va face mizerie, însă acesta este genul de independenţă pe care ar trebui să-l încurajaţi. Oferiţi-i copilului, ori de câte ori este posibil, alimente care se mănâncă direct cu mâna. Înainte de a mânui cum trebuie lingura, îi va fi mult mai uşor să mănânce cu mâna sendvişuri mici, batoane de peşte sau bucăţele de pâine prăjită şi feliuţe de morcov fiert.

- Alimentaţia adulţilor constă, în general, în trei mese pe zi. Continuaţi să-i oferiţi copilului mesele la intervale regulate, dar şi câte o gustare între micul dejun şi prânz sau între prânz şi cină. Fructele, iaurtul, caşcavalul, pâinea prăjită şi sucul natural sunt mult mai bune decât prăjiturile, biscuiţii şi chipsurile.

- Porţiile trebuie să rămână mici. Un copil de doi ani nu are nevoie de aceeaşi cantitate de alimente pe care i-aţi oferi-o unui adult. Copilul este la fel de descurajat de o porţie imensă ca şi dumneavoastră. Dimensiunea unei farfurii pentru copii – cam de mărimea unei farfurii pentru aperitive – este un reper bun pentru cât de mare ar trebui să fie o porţie.

- Laudele şi încurajările sunt foarte eficiente în această etapă. Dacă cel mic s-a săturat, nu forţaţi nota.

- Continuaţi să-i oferiţi o gamă variată de alimente. Nu aveţi de unde să ştiţi dacă adoră orezul sau turtele decât dacă îi daţi ocazia să le încerce. Nu-l faceţi pe copil să capete o aversiune faţă de alimentele care nu vă plac dumneavoastră. Poate că nu vă face plăcere să gătiţi sau să mâncaţi un anumit aliment, însă acesta nu este un motiv să nu i-l oferiţi copilului.

- Proteinele şi carbohidraţii complecşi, cum sunt pastele, pâinea şi cartofii, sunt bune pentru copiii mici (şi pentru adulţi!), deoarece eliberează treptat energia într-o perioadă mai lungă de timp şi nu au ca rezultat creşterea şi scăderea bruscă a nivelului acesteia, aşa cum se întâmplă în cazul alimentelor bogate în glucide.

- Mesele nu trebuie să-l ia pe copil prin surprindere. Nu uitaţi că el nu prea are noţiunea timpului. Anunţaţi-l când se apropie ora prânzului sau a cinei, astfel încât copilul să aibă timp să se pregătească pentru o nouă activitate.

- În cazul în care copilul bea încă mult lapte în această etapă, este posibil ca asta să-i afecteze pofta de mâncare şi să nu fie tentat de hrana solidă. Oferiţi-i uneori apă sau suc în loc de lapte. Asiguraţi-vă că sucul este foarte diluat, căci altfel s-ar putea sătura doar cu suc.

- Mulţi părinţi îşi laudă copiii dacă mai mănâncă şi a doua porţie. Nu faceţi asta! Porţia suplimentară nu trebuie asociată în mintea copilului cu buna purtare.

Cum trebuie să se desfăşoare masa

În primele zile, copiii au nevoie de foarte mult ajutor, de încurajări şi de supraveghere la masă. Însă, de asemenea, se bucură şi de componenta socială a luării mesei. De îndată ce copilul dumneavoastră este îndeajuns de mare încât să renunțe la scăunelul înalt, ar trebui să mănânce la masă. De îndată ce este îndeajuns de mare încât să stea pe scaun la masă, lăsați-l să facă acest lucru. Ați mai putea folosi un înălțător pentru scaun ca să ajungă la înălțimea mesei.

Într-un episod din ediția americană a emisiunii „Supernanny“, am vizitat familia Bailey, unde la masă se purtau adevărate războaie. Jadyn, de şase ani, era foarte agitată şi nu stătea deloc locului. Frățiorul ei de doi ani, Billy, mânca încă aşezat pe scăunelul înalt, la marginea mesei. Întrucât nu primea suficientă atenție, făcea foarte multe nazuri. Unul dintre primele lucruri pe care le-am făcut a fost să-i cumpărăm lui Billy un înălțător pentru scaun, ca să poată sta la masă alături de restul familiei. Asta a contat foarte mult de la bun început. În scăunelul lui „pentru băieți mari“, Billy a înțeles că e amuzant să fii băiat mare şi să te comporți frumos la masă şi a început să mănânce cum trebuie.

CU TOȚII, ÎMPREUNĂ

Ori de câte ori este posibil, familiile ar trebui să încerce să mănânce împreună cel puțin o dată pe zi. Dacă acest lucru nu este posibil, cum se întâmplă adesea în familiile în care membrii sunt ocupați, atunci ar trebui să vă faceți timp în weekend pentru o masă, două împreună. În timpul săptămânii, dacă trebuie să vă hrăniți copilul (sau copiii) înainte să luați masa cu partenerul de viață, nu văd de ce nu ați sta la masă împreună cu ei, să luați o gustare sau să mâncați măcar un fruct. Este o ocazie în care puteți petrece timp împreună şi un moment ideal pentru a începe să-l învățați pe copil bunele maniere.

Respectați programul. Orele fixe de masă sunt importante. Dacă devansați o masă într-o zi, iar în ziua următoare o amânați, aşteptați-vă la schimbări de dispoziție şi de comportament din partea copilului, generate de modificările bruşte ale nivelului glicemiei.

Când copilul va fi mai mare, puteți avea o atitudine ceva mai flexibilă. În acea fază, o diferență de o jumătate de oră nu va conta.

Explicați-i clar copilului care sunt regulile. Copiii trebuie să stea la masă, nu să-şi ia farfuria şi să mănânce în altă parte – cu siguranță, nu în fața televizorului. Ar trebui să stea la masă până când le spuneți dumneavoastră că au voie să se ridice. Singurul motiv pentru care le-ați putea îngădui să plece de la masă înainte să termine de mâncat sau înainte să le dați permisiunea este că au nevoie la toaletă. De asemenea, copiii trebuie să se spele pe mâini înainte de a mânca şi să spună „te rog“ şi „mulțumesc“.

Însă gândiți practic. Deseori, copiii mai mari termină de mâncat mai repede decât cei mici. Nu ar trebui să stea la masă o veşnicie, cât timp frățiorii lor de doi–trei ani îşi iau tacticos cina. Şi nu ar trebui să rămână la masă nici cât timp adulții poartă o conversație lungă.

Sub vârsta de doi ani, doi ani şi jumătate, majoritatea problemelor legate de alimentație pot fi gestionate evitând în primul rând dificultățile, nelăsând mesele să devină un câmp de bătălie şi având aşteptări realiste cu privire la tipul şi cantitatea de alimente pe care copilul dumneavoastră le va mânca. Cu toate acestea, s-ar putea ca atât copiii mici, cât şi cei mari să înceapă să forțeze limitele în alte moduri. În acest punct, este momentul să clarificați pe deplin regulile şi să le consolidați cu ajutorul unui control ferm şi corect.

Puteți face în aşa fel încât mesele să pună mai puține probleme şi să le arătați copiilor că acestea sunt ocazii în care petrecem timp în compania celorlalți, dacă îi implicați şi pe ei în activitățile de pregătire. Acest lucru vă mai poate ajuta să preveniți smiorcăielile sau o eventuală criză de furie în momentele-cheie dintre clipa în care anunțați că cina va fi gata imediat şi servirea mesei.

Rugați-l pe copil să vă ajute să puneți masa. „Îmi aduci trei linguri, te rog?“ Asta vă dă ocazia de a-l lăuda. „Acum găseşte trei furculițe, te rog.“ Sau, la masă, rugați-l pe copil să vă dea lucruri simple, cum ar fi un şervețel. Spuneți „te rog“ şi „mulțumesc“ cu fiecare ocazie, ca să-i dați un exemplu bun.

PROBLEMĂ:
COPILUL MOFTUROS

Este normal să ne aşteptăm de la copii – inclusiv de la cei între unu şi trei ani – să-şi exprime preferințele şi aversiunile atunci când vine vorba de mâncare. Alimentele nu trebuie să fie neapărat exotice ca să-i stârnească un refuz înflăcărat. Unii copii detestă roşiile. Alții urăsc mazărea. Iar alții nu pot să sufere ciupercile. La drept vorbind, probabil că nici dumneavoastră nu vă plac anumite lucruri.

Nu veți reuşi să rezolvați nimic dacă veți forța un copil să mănânce cu orice preț un aliment care pur şi simplu nu îi place, ba dimpotrivă. Nu va începe dintr-odată să-i placă roşiile doar pentru că ați reuşit să-l faceți să mănânce o jumătate de roşie. E posibil să înceapă să le urască şi mai mult. Copilul căruia nu-i place un anumit aliment nu este mofturos. Copilul care nu mănâncă roşii, mazăre, caşcaval, paste, ciuperci, ouă, carne – sau, practic, orice altceva – este mofturos.

Copiii mici sunt mofturoşi atunci când nu prea au poftă de mâncare sau dacă le place să mănânce acelaşi lucru în repetate rânduri. Dacă nu faceți mare caz din asta, veți descoperi că vor mânca fără probleme alimentul pe care l-au refuzat atunci când le va reveni pofta de mâncare sau că vor începe să mănânce alimente variate atunci când vor fi pregătiți pentru o schimbare. Însă copilul mofturos e cu totul altceva. Lista alimentelor pe care nu vrea să le mănânce va deveni tot mai lungă pe zi ce trece, iar copilul va ajunge să supraviețuiască doar cu tartine cu dulceață şi paste fără sos. Şi probabil veți descoperi că acest comportament se va manifesta şi în cazul altor activități.

E îndeajuns de rău să aveți un mic mofturos în familie. Însă nazurile la mâncare sunt contagioase. În scurt timp, ați putea descoperi că ați ajuns să gătiți trei feluri diferite pentru fiecare copil în parte. După toate probabilitățile, nazurile nu se vor opri aici. Deseori, copiii vor face mofturi în privința modului cum este aranjată mâncarea pe farfurie şi chiar a farfuriei pe care le serviți masa. E deja destul de rău acasă, însă va fi aproape imposibil să mâncați în oraş sau la un prieten.

Copilul mofturos se foloseşte de hrană pentru a-şi face părinții să se dea peste cap să îi facă toate poftele. Atunci când lucrurile ajung la extremă, aproape întotdeauna este vorba despre control.

SOLUȚIE:
E MAI BINE SĂ PREVII DECÂT SĂ TRATEZI

Atunci când copilul dumneavoastră a făcut deja ani de zile mofturi la mâncare şi are o „experiență vastă“, este foarte dificil să mai schimbați lucrurile. La şcoală, vă puteți da seama care sunt copiii cu nazuri la mâncare. Sunt aceia cu pachețele ciudate sau pline cu bunătăți. E mult mai bine să acordați atenție semnelor care vă arată că mâncarea începe să devină o problemă legată de control şi să tăiați răul de la rădăcină cât mai puteți.

- În cazul în care copilului dumneavoastră începe dintr-odată să nu-i mai placă un anumit aliment, nu reacționați într-o manieră exagerată. Lăsați-l să mănânce orice altceva mai este în farfurie şi strângeți masa după ce a terminat, fără a atrage atenția asupra alimentului de care nu s-a atins. E posibil să anunțe: „Urăsc mazărea!“ Nu acordați prea multă atenție acestei declarații. Oferiți-i din nou alimentul respins câteva zile mai târziu şi s-ar putea să descoperiți că s-a răzgândit odată ce a văzut că refuzul său de a-l mânca prima dată a fost tratat cu indiferență. Copiii între unu şi trei ani nu sunt logici sau consecvenți în ceea ce priveşte preferințele şi aversiunile lor.

- Dați dovadă de o anumită flexibilitate. Dacă îi displace în mod constant o anumită mâncare, probabil că va trebui să-i gătiți altceva atunci când oferiți preparatul respectiv celorlalți membri ai familiei. Expresiile faciale pot fi foarte elocvente. Aversiunea se va manifesta imediat.

- Lăudați-vă şi încurajați-vă copilul atunci când mănâncă. Dacă insistați pe „încă trei linguri“, mergeți până la capăt. Încă trei linguri înseamnă trei, nu două sau una.

- Uneori nu gustul unui anumit aliment îi displace copilului, ci modul de preparare. Încercați să-i oferiți acelaşi aliment sub o altă formă, ca să vedeți dacă observați vreo diferență. Unii copii adoră morcovul crud, însă detestă morcovul fiert; alții urăsc cartofii copți, însă adoră piureul. Nu contează, atâta vreme cât mănâncă totuşi morcovi şi cartofi.

- Nu le oferiți mai multe opțiuni copiilor mici şi celor de doi–trei ani. Pur şi simplu o căutați cu lumânarea. Pe cât posibil, toți membrii familiei trebuie să mănânce aceleaşi feluri de mâncare, nu să fie invitați să aleagă dintr-un meniu. Copiilor de cinci ani care nu fac mofturi li se pot oferi mai multe opțiuni.

- În cazul în care copilul nu vrea să mănânce ceea ce i-ați pus în față, nu-l forțați să stea acolo toată după-amiaza, până când „mănâncă tot din farfurie“. Copiii de doi–trei ani au aprofundat încăpățânarea. Faceți compromisuri. Cereți-i să mănânce „încă trei linguri“ şi mergeți până la capăt. Apoi lăsați-l să plece. Orice ați face, nu aruncați mâncarea din farfurie, pentru ca apoi să-i oferiți ceva dulce sau o gustare. Copilul trebuie să înțeleagă că, dacă nu mănâncă ce i-ați dat, nu i se oferă altceva. Nu va muri de foame. Credeți-mă pe cuvânt.

PROBLEMĂ:
COPILUL NU STĂ LA MASĂ

Aceasta este o problemă care tinde să apară în jurul vârstei de trei ani şi care poate transforma rapid mesele în haos. Un copil care se aşază şi se ridică de pe scaun, care fuge cu farfuria ca să mănânce unde vrea el sau care se ridică la jumătatea mesei, cu gura plină, şi dispare sub masă încearcă să vă testeze limitele la fel de mult ca mofturosul.

Pentru ca mesele să fie ocazii plăcute de a petrece timpul în familie, trebuie să existe anumite reguli stabilite. Iar aceste reguli, dacă este necesar, trebuie consolidate printr-un control ferm şi corect. Există motive serioase ce sprijină regula conform căreia copilul trebuie să mănânce la masă. În primul rând, acest lucru încurajează postura şi bunele maniere – nici un copil nu poate învăța bunele maniere dacă nu este aşezat la masă. În al doilea rând, e mult mai uşor să ştergeți masa decât să încercați să curățați piureul de cartofi de pe spătarul canapelei. În cel de-al treilea rând, copilul care mănâncă din mers nu-i acordă aparatului său digestiv prea multe şanse să funcționeze corect şi există chiar pericolul să se înece dacă începe să alerge de colo-colo cu gura plină. În ultimul rând, la doi–trei ani, copilul nu este prea mic să respecte regulile pe care le-ați stabilit şi să înțeleagă faptul că face parte din familie. Nu va înțelege neapărat explicațiile dumneavoastră, însă va fi mult mai relaxat odată ce ştie că există reguli. Iar mesele vor fi, la rândul lor, destinse.

.

SOLUȚIE:
TEHNICA TREPTEI PENTRU COPIII OBRAZNICI

Mulți părinți nu folosesc nici o formă de disciplină la masă, deoarece sunt atât de preocupați să-şi vadă copiii mâncând, încât sunt gata să treacă cu vederea comportamentul inacceptabil. Insistând asupra respectării regulilor de bază, este posibil să treceți printr-o perioadă în care luarea mesei să fie un moment neplăcut înainte de a deveni unul plăcut, însă este mult mai bine să treceți prin această scurtă perioadă neplăcută decât să renunțați la orice speranță că ați mai putea lua vreodată o masă liniştită în familie.

Pentru ca mesajul să-şi atingă ținta, s-ar putea să fie de ajuns să-i spuneți pur şi simplu copilului că trebuie să stea la masă şi să mănânce. Pentru comportamentul agresiv sau sfidător, aplicați tehnica treptei pentru copiii obraznici, prezentată la pagina 80, şi veți începe să observați foarte rapid o îmbunătățire a situației.

Gândiți-vă realist când vine vorba de cât de mult timp vă puteți aştepta de la copil să stea la masă. De la majoritatea copiilor mai mici de cinci ani vă puteți aştepta să stea la masă maximum cincisprezece minute.
În cazul în care copilul a terminat efectiv de mâncat şi vă roagă să-l lăsați să plece, lăsați-l. În acelaşi timp, nu îi zoriți şi nu vă pierdeți răbdarea cu copiii care mănâncă mai încet. Nu vă presați copilul; altfel, veți transforma masa într-o sursă de anxietate.

PROBLEMĂ:
COPILUL MĂNÂNCĂ PREA MULTE GUSTĂRI NESĂNĂTOASE

Aceasta este o situație în care problema a fost generată întru totul de părinți. Dacă la îndemâna copilului există biscuiți, dulciuri, prăjituri, ciocolată şi chipsuri, cine-l poate învinovăți că se serveşte după bunul plac? Dacă veți ceda de fiecare dată când vă cere o gustare, nu e vina lui că nu are poftă de mâncare la cină.

Copiilor cărora li se permite să ciugulească toată ziua numai alimente cu valoare nutritivă scăzută nu vor fi încântați atunci când se anunță ora mesei. Nu le va fi foame şi nu se vor gândi decât să capete o altă gustare imediat ce acest lucru este posibil. Băuturile, biscuiții şi dulciurile bogate în zahăr fac ravagii în privința nivelului glicemiei unui copil. Imediat după ce va mânca sau va bea ceva foarte dulce, îi va creşte glicemia, iar acel impuls de energie se va manifesta imediat, copilul alergând de colo-colo şi țipând. La scurt timp după aceea, nivelul glicemiei va scădea brusc – şi mai mult decât înaintea gustării – şi vă puteți aştepta la smiorcăieli, comportament urât sau chiar la o criză de furie. Este posibil ca gustările foarte sărate şi care conțin foarte multe grăsimi saturate, cum sunt chipsurile, să nu aibă aceleaşi efecte bruşte, însă sunt la fel de dăunătoare pentru copii ca şi pentru adulți.

SOLUȚIE:
RESTRICȚIONAȚI ACCESUL LA GUSTĂRILE NESĂNĂTOASE

* În cazul în care copilul are o adevărată problemă cu gustările, nu mai cumpărați aşa ceva din capul locului. Lăsați-le la supermarket. Aşa veți evita şi certurile.

* Nu lăsați gustările la îndemâna copiilor. Puneți-le într-o „cutie cu gustări“, la care copiii nu ajung.

* În cazul în care copilului îi este foame între mese sau după o repriză deosebit de energică de joacă, oferiți-i gustări sănătoase, nu o doză rapidă de zahăr.

* Nu folosiți gustările ca să negociați cu copiii. Ceva dulce sau o pungă de chipsuri din când în când e în regulă, dacă aşa ați hotărât dumneavoastră. Însă nu folosiți gustările ca să vă convingeți copilul să mănânce sau ca să recompensați buna purtare.

* Nu-i oferiți gustări în preajma meselor. Anunțați-l pe copil în repetate rânduri că se apropie ora mesei.

PROBLEMĂ:
LIPSA BUNELOR MANIERE

Până la vârsta de minimum patru ani, copilul nu va putea să folosească prea bine cuțitul şi furculița. Dacă mănâncă în continuare mai mult cu degetele în timp ce învață să folosească furculița, nu contează. Totuşi, puteți introduce un nivel elementar al bunelor maniere la masă – de exemplu, îl puteți învăța pe cel mic să nu se ridice de la masă cu gura plină. După vârsta de cinci ani, puteți începe să aprofundați bunele maniere la masă.

Până şi copiii mici ar trebui să spună „te rog“ şi „mulțumesc“. Sunt norme elementare de bună creştere. De asemenea, ar trebui să li se spună în termeni foarte fermi că anumite comportamente, cum ar fi să arunce cu mâncare, nu sunt acceptabile. Prima oară când un copilaş de doi–trei ani va azvârli cu un crenvurşt în sora lui cu siguranță cuiva i se va părea nostim, însă încercați să rezistați tentației de a vă arăta amuzați. Atunci când un adult râde, acest fapt îi confirmă copilului că este în regulă să se comporte astfel. Iar asta nu va face decât să-l încurajeze să-şi repete isprava.

SOLUȚIE:
INSISTAȚI ASUPRA REGULILOR

- Explicați-i cât se poate de clar copilului cum vă aşteptați să se comporte la masă. Aruncatul cu mâncare, certurile, țipetele şi urletele, lovirea şi alte forme de comportament necuviincios sunt inacceptabile la copiii de orice vârstă. Dacă abaterea este gravă, agresivă şi repetată frecvent, folosiți tehnica treptei pentru copiii obraznici (vedeți pagina 80).

- Învățați-l pe copil să spună „te rog“ şi „mulțumesc“. Dacă aceste cuvinte nu fac parte din vocabularul dumneavoastră, el de unde să învețe?

- Nu vă aşteptați la maniere sofisticate la masă înainte ca băiețelul sau fetița să poată folosi cum trebuie cuțitul şi furculița.



TOP 10 REGULI

CA SĂ REZUMĂM, IATĂ CUM SE APLICĂ CELE ZECE REGULI DE AUR LA PROBLEMELE CE ȚIN DE ALIMENTAȚIE:

1. LAUDE ȘI RECOMPENSE

Laudele și încurajările sunt cele mai bune recompense. Nu așteptați momentele în care copilul se comportă exemplar – lăudați momentele bune atunci când acestea au loc. Nu folosiți gustările ca să-l mituiți. Nu lăudați un copil pentru faptul că a mâncat încă o porție.

2. CONSECVENȚĂ

Respectați aceleași reguli și mergeți până la capăt. Asigurați-vă că dumneavoastră și partenerul sunteți consecvenți. Dacă insistați pe „încă trei linguri", nu cedați și nu le reduceți la două sau la una singură. Nu-i oferiți copilului o gustare dacă nu și-a mâncat masa – e un mesaj foarte derutant!

3. RUTINĂ

Nu modificați drastic orele de masă. Mesele reprezintă reperele programului dumneavoastră. Atunci când copiii sunt mai mari, puteți da dovadă de mai multă flexibilitate. O jumătate de oră în plus sau în minus nu va conta.

4. LIMITE

O masă fixă constituie o limită importantă. La fel sunt și regulile privind statul pe scaun și bunele maniere la masă. Limitele vă ajută să eliminați latura emoțională a meselor.

5. DISCIPLINĂ

Nu-l dojeniți pe copil pentru faptul că nu mănâncă. Mustrați-l pentru comportamentul inacceptabil la masă, dacă lovește, aruncă cu mâncarea sau refuză să stea așezat la masă. Folosiți tehnica treptei pentru copiii obraznici.

6. AVERTIZĂRI

Anunțați-l pe copil în prealabil, în repetate rânduri, că se apropie ora mesei, ca să aibă timp să se pregătească pentru o nouă activitate. Nu vă așteptați să se liniștească imediat la masă dacă înainte a alergat prin grădină. Lăsați-l mai întâi să se calmeze. Dacă a fost obraznic, anunțați-l că v-a supărat, ca să aibă ocazia de a-și revizui comportamentul.

7. EXPLICAȚII

Atunci când copilul s-a comportat urât la masă, explicați-i că acest comportament este inacceptabil și de ce. Totuși, nu le oferiți copiilor de doi–trei ani explicații complexe. Argumentele le vor intra pe-o ureche și le vor ieși pe cealaltă.

8. RESTRICȚII

Ignorați nazurile trecătoare la mâncare. Copilul mofturos caută atenție – nu-i luați în seamă capriciile. Continuați să le oferiți preparate variate și nu le permiteți copiilor să-și conceapă propriile meniuri. În același timp, nu-i faceți pe copii să urască alimentele care nu vă plac dumneavoastră.

9. RESPONSABILITĂȚI

Încurajați-l pe cel mic să mănânce singur, chiar dacaă durează mai mult și se face mizerie. Învățați-l să spună „Te rog“ și „Mulțumesc“. Implicați-i pe copiii mai mari în activitățile mai simple, cum ar fi să vă ajute să puneți masa.

10. RELAXARE

Mesele ar trebui să fie amuzante și plăcute. Încercați să mâncați împreună, în familie, pe cât posibil.

Aptitudinile sociale





Unul dintre cele mai importante lucruri pe care trebuie să le învețe orice copil este cum să se înțeleagă cu cei din jur. Copiii mici, cu vârste între unu şi trei ani, au tendința de a-i considera pe ceilalți nişte obstacole enervante, care îi tot împiedică să facă ce vor. Durează ceva vreme până când copilul înțelege că şi ceilalți oameni au sentimente şi că e bine să împarți, să ajuți şi să fii politicos. În anumite privințe, nu puteți grăbi lucrurile. Însă îi puteți explica limpede copilului care sunt limitele şi îl puteți îndrepta pe calea cea bună.

Ce puteți face, în fiecare etapă, este să petreceți timp împreună cu cel mic şi să vă distrați împreună cu el. Faceți-vă timp pentru asta – nu este absolut necesar să aveți o casă perfectă. Bucurați-vă de copilul dumneavoastră! Mulți părinți nu se joacă îndeajuns de mult cu copiii lor, deşi, prin joc, aceştia învață tot felul de lucruri, inclusiv cum să se înțeleagă cu alți oameni. Mi-ar plăcea tare mult să-i încurajez pe părinți să nu le fie jenă, să scape de inhibiții, să intre în joc şi să se prostească alături de copiii lor. Păşiți în lumea lor şi lăsați-i pe ei să conducă jocul.


Next Show

Jocul

Jocul reprezintă metoda ideală prin care copiii se distrează, dar şi învaţă. De la bebeluşul de şase luni care explorează o jucărie zornăitoare băgând-o în gură la copilul de doi ani care încearcă să treacă o piesă rotundă printr-o gaură pătrată sau la copilul de patru ani pierdut în lumea imaginaţiei, jocul are la fel de mult de-a face cu descoperirea lumii şi relaţia cu alţi oameni, pe cât are de-a face cu amuzamentul.

Copilul căruia nu i se oferă suficiente ocazii de a se juca se plictiseşte. Iar atunci când se va plictisi, va fi supărat şi frustrat şi va începe să facă pozne. În acelaşi timp, nu va învăţa lucrurile pe care le-ar putea deprinde din joc, şi nu mă refer doar la tipul de aptitudini mentale pe care ar trebui să i le ofere jucăriile „educaţionale". Jocul cu o minge de fotbal în grădină nu este doar un pretext de a-şi consuma energia. Micuţul dumneavoastră Beckham deprinde în acelaşi timp coordonarea fizică şi alte abilităţi motorii. Puzzle-urile şi jocurile în care copilul trebuie să stea aşezat şi să se concentreze îl vor ajuta să poată fi atent mai mult timp, astfel încât, la grădiniţă sau la şcoală, nu se va număra printre acei copii care nu pot sta locului şi nu ascultă ce li se spune. Jocurile pe roluri, în care trebuie să se prefacă sau să se îmbrace în fel şi chip, îi îmbogăţesc imaginaţia. Desenul şi pictura reprezintă o manifestare a creativităţii şi-l vor ajuta să poată apuca şi ţine între degete un instrument de scris.

BEBELUŞII

Începe de la o vârstă foarte fragedă. Bebeluşii au nevoie de stimulare. E la fel de important să le satisfaceţi această nevoie pe cât este să-i hrăniţi atunci când le este foame sau să îi schimbaţi atunci când s-au udat. Nou-născutul nu are nici coordonarea, nici mobilitatea necesare pentru a explora lumea fără ajutorul dumneavoastră. De exemplu, dacă aşezaţi o jucărie într-un loc în care o poate vedea, culoarea şi forma îi vor oferi o stimulare elementară. Însă, dacă o lăsaţi la îndemâna lui, bebeluşul o va atinge la un moment dat şi o va face să se mişte. Prima dată când va face asta va fi ceva întâmplător. Însă întâmplarea se va repeta în scurt timp

şi se va transforma într-un joc. Iar acest joc îl va învăța cum să facă să se mişte ceva atingându-l cu mâna, fapt ce reprezintă începutul coordonării.

De îndată ce copilul începe să meargă, jocul se transformă într-o fascinantă explorare. Orice poate fi apucat. Oferindu-i copilului ocazia să experimenteze în siguranță lumea din jurul lui, dorința de a învăța va fi stimulată. Este un moment excelent pentru improvizație: tigăile, lingurile din lemn, ceştile din plastic – în principiu, orice obiect inofensiv pe care îl puteți scoate din dulapurile de bucătărie – îl vor face fericit şi îl vor învăța la fel de multe ca o mulțime de jucării scumpe.

COPIII ÎNTRE UNU ŞI TREI ANI

Până la vârsta de doi–trei ani, jocul este atât o sursă de frustrare, cât şi una de încântare şi descoperiri. Copilul vrea să introducă forma în cutie, v-a văzut pe dumneavoastră că ați făcut acest lucru; l-a văzut şi pe fratele său, însă de unul singur nu reuşeşte să facă asta. Soluția nu este să înlăturați toate lucrurile care l-ar putea frustra – pentru că, dacă faceți asta, nu va învăța niciodată ceea ce trebuie să învețe –, însă îl puteți amuza cu o altă jucărie pe care o poate mânui mai bine. Sau puteți face ca mine: luați-i mâinile într-ale dumneavoastră şi ajutați-l să introducă forma în cutie. Astfel, copilul va învăța, dar va avea totodată senzația că se descurcă singur.

În această fază, să nu vă aşteptați să se concentreze mult timp asupra unui lucru şi nici să-l vedeți jucându-se cu alți copii. E posibil să se joace lângă un alt copil şi nici să nu observe că acesta este acolo. Dacă îl bagă în seamă, asta e mai mult ca sigur pentru că acesta se joacă cu o jucărie foarte interesantă, cu care nu l-ar deranja să se joace şi el. În minutul următor, i-o va smulge din mână.

JOCUL ÎMPREUNĂ CU ALȚI COPII

Înainte de a păşi în etapa în care se pot juca cu alți copii aşa cum se cuvine, împărțind jucăriile şi cooperând, copiii au nevoie ca adulții să-i ajute să se joace. Şi aici apar problemele. Dumneavoastră aveți atâtea treburi de făcut şi, atunci când copilul se joacă mulțumit



într-un colț, considerați că este momentul ideal să vă rezolvați problemele. Copilul dumneavoastră, pe de altă parte, va vedea joaca drept momentul ideal ca să vă amuzați împreună. Şi, imediat ce vă apucați de treabă, copilul vă va transmite cât se poate de clar că i-ar plăcea să îi acordați atenție – făcând pozne, dacă de asta e nevoie. Trebuie să separați momentele de joacă de cele în care vă rezolvați treburile.

Copiii mici nu diferențiază activitățile, separându-le în „distracție“ şi „muncă“, aşa cum fac părinții lor. Orice poate fi amuzant, inclusiv faptul că vă ajută să spălați maşina. Prin urmare, soluția ideală pentru această etapă intermediară este să-i implicați pe copii în ceea ce faceți. Am explicat tehnica implicării în capitolul „Stabilirea limitelor“ (pagina 76) şi este cu adevărat o metodă utilă de a-i acorda copilului atenție atunci când sunteți ocupați cu altceva. Dacă cel mic stă pe un scaun lângă dumneavoastră şi vă „ajută“ să spălați morcovii, nu înseamnă că-l exploatați sau că îl puneți să facă ceva ce el consideră a fi o sarcină în gospodărie. Copilul se va distra de minune.

Copiii au nevoie de lecții clare, din care să învețe că trebuie să împartă şi să-şi aştepte rândul. Jocurile simple, pentru doi sau mai mulți copii, îi învață să facă diferite concesii. Însă nu-i lăsați singuri. Aşezați-vă lângă ei. Arătați-le cum decurge jocul. Explicați-le care sunt regulile. Copiii nu se vor putea juca împreună cum se cuvine dacă nu îi învățați ce şi cum. „Acum e rândul lui Arthur.“

Atunci când se joacă frumos, lăsați-i în pace. Nu-i spionați şi nu le suflați în ceafă. Copiii îşi vor dezvolta propria relație şi îşi vor rezolva singuri certurile şi problemele dacă nu jucați în permanență rolul de arbitru.

JUCĂRIILE

Jucăriile se înmulțesc – şi asta într-un ritm rapid. Parcă mai ieri, toate jucăriile copilaşului dumneavoastră încăpeau într-un singur coş sau într-o singură cutie. Acum, după câteva aniversări şi sărbători de Crăciun, ştiți că aveți încă o casă pierdută pe undeva, pe sub piesele Lego.

Copiii adoră jucăriile, iar părinții adoră să le ofere copiilor lor jucării. Însă, ca orice altceva, jucăriile pot ajunge să fie nişte lucruri cu care copiii învață să negocieze, pe care se ceartă, pe care le cer insistent şi pe care refuză să le strângă. Jucăriile pot deveni o problemă.

Într-un moment sau altul, mulți părinți le oferă copiilor lor jucării deoarece se simt vinovați că nu-şi petrec mai mult timp cu ei. Alții le oferă în mod constant noi cadouri, fie sub formă de mită, fie ca recompensă pentru un comportament pe jumătate acceptabil. Nici una dintre aceste situații nu are mai nimic de-a face cu jocul sau cu învățarea prin joc, ci mai degrabă cu emoțiile dumneavoastră. Dacă folosiți jucăriile în acest mod, copilul va şti că vă poate manipula astfel.

ALTERNAREA JUCĂRIILOR

Copiii mici au nevoie de jucării cu care să se joace, însă nu au nevoie de jucării scumpe şi nu au nevoie de toate jucăriile din magazin. Nu e vorba doar de „a învăța să aprecieze ceea ce au". Copiii mai mari trebuie învățați să respecte obiectele pe care le au, însă aceasta este o noțiune prea sofisticată pentru un copil de doi ani. Atunci când copiii mici se găsesc în situația de a fi înconjurați de sute de jucării, toate la îndemâna lor, ei se confruntă de fapt cu sute de opțiuni. Poate că au foarte multe jucării, însă nu trebuie să fie la îndemâna lor în acelaşi timp. Alternarea jucăriilor le oferă copiilor mici, care nu pot alege între prea multe opțiuni, şansa de a se concentra mai bine asupra jocului şi de a-şi dezvolta puterea de concentrare. Nu se vor mai simți atât de copleşiți de ofertă. Mai târziu, puteți scoate jucăriile pe care le-ați pus deoparte, iar ei le vor primi cu foarte mult entuziasm, ca şi cum ar fi noi. Un alt avantaj al acestei strategii este faptul că vă va fi mult mai uşor să strângeți după ei.

CURĂȚENIA

Atunci când casa dumneavoastră arată ca după bombardament la două minute după ce ați făcut curat, vă bate gândul să o lăsați așa. Mulți părinți, confruntați cu eterna problemă de a așeza lucrurile la locul lor sau de a-i convinge pe copii să strângă singuri după ei, decid că este mai ușor să trăiască deocamdată în dezordine. Problema este că haosul poate dura uneori și ani de zile. Nu e nevoie să fie așa – și nici nu ar trebui, de fapt.

Unii părinți nu fac nimic ca să rezolve problema pentru că nu vor să piardă vremea făcând curat. Însă pierd din vedere faptul că dezordinea în sine mănâncă timp și poate fi și costisitoare, dacă va trebui să petreceți ore întregi căutând piese lipsă de la puzzle-uri sau dacă veți cheltui mai mulți bani cumpărând altele. Dacă locul în care trăiesc este dat peste cap, asta le transmite copiilor că nu sunt nevoiți să-și respecte lucrurile. De asemenea, le spune că nu sunt nevoiți să le respecte nici pe ale dumneavoastră.

Atunci când jucăriile sunt împrăștiate prin toată casa, copilului îi va fi greu să accepte că există un colțișor sau un lucru din casă despre care ați dori să puteți spune că vă aparține. De asemenea, am observat că dezordinea face ca disciplina să fie aproape imposibil de aplicat. Nu spun că ar trebui ca în casă să fie curat lună și să vă grăbiți în permanență să aranjați pernele pe canapea. Însă un grad elementar de ordine este esențial – copiii nu pot învăța nimic atunci când sunt înconjurați de haos.

Nu vă puteți aștepta de la un copil de doi–trei ani să fie ordonat sau să strângă după el. Însă îl puteți implica și pe el atunci când faceți curățenie – o altă aplicație eficientă a tehnicii implicării. Laudele fac minuni. Jucăria nu trebuie pusă neapărat în cutia potrivită. Nu trebuie strânse toate jucăriile. Dar, dacă faceți ca această activitate să fie distractivă și îi convingeți pe copii să participe, veți pune bazele pentru mai târziu. Puneți diversele tipuri de jucării sau jocuri în cutii colorate diferit – astfel, copilului îi va fi mai ușor să vă ajute. Transformați activitatea într-un joc: „Cine face curat cel mai repede?“ Copiii mai mari trebuie să știe că aveți reguli în ceea ce privește ordinea și că există anumite părți ale casei unde nu vreți să vă împiedicați de jucării toată ziua.

Iată cum să gestionați situația:

- Transformați curățenia într-un joc. Implicați-l pe copilul dumneavoastră și lăudați-l atunci când vă ajută.
- Impuneți standarde rezonabile.
- Scutiți-vă de o muncă în plus nelăsând absolut toate jucăriile la vedere. Alternați jucăriile.
- Nu lăsați materialele pentru activitățile artistice, creioanele, cariocile și acuarelele la îndemâna copiilor. Realizați activitățile creative sau pe cele în timpul cărora se face mizerie într-o zonă ușor de curățat.
- Explicați-le regulile privind curățenia, însă nu vă așteptați ca totul să fie perfect.
- Puteți lăsa jucăriile într-o cameră de joacă toată ziua sau puteți face curat o dată la două zile. Puteți închide ușa ca să nu se vadă ce haos este în cameră. Dar nu lăsați dezordinea să persiste luni întregi.







Cât timp petrecut în fața televizorului?

Mult prea mult, acesta este răspunsul în numeroase cazuri. În unele case, televizorul este pornit toată ziua, dimineața, la prânz şi seara. Copiii care se uită toată ziua la televizor nu fac mişcare, nu-şi folosesc imaginația şi nu interacționează unul cu celălalt. Primesc numai o stimulare lipsită de sens, care îi surescită, le diminuează durata de menținere a atenției şi le dă tot felul de idei pe care ați prefera să nu le aibă. Nu mă refer doar la expunerea la violență şi la limbajul licențios, ci şi la reclamele care le vor stârni apetitul pentru alimente pe care nu vreți să le mănânce sau pentru jucării pe care nu vi le permiteți.

E aproape la fel de rău dacă televizorul este pornit, dar nu se uită nimeni la el. Nu face decât să crească nivelul de zgomot şi starea de confuzie generală.

Iată cum să gestionați problema televizorului:

- Trebuie să aveți controlul asupra telecomenzii. Dumneavoastră hotărâți cât de mult timp trebuie să vă lăsați copiii să se uite la televizor şi stabiliți care sunt programele potrivite. În cazul copiilor mai mari, îi puteți implica în alegerea acestora.

- Nu folosiți televizorul pe post de babysitter. Nu este o soluție pentru îngrijirea copiilor sau pentru o mai bună gestionare a timpului. Dar, dacă îl lăsați pe copil să urmărească o casetă cu Albă-ca-Zăpada ca să mai stați o jumătate de oră în pat sâmbătă dimineața, nu vă faceți procese de conştiință. Şi este perfect acceptabil să-i puneți o casetă băiețelului dumneavoastră, cât timp stați pe canapea şi o alăptați pe surioara lui. Numai să folosiți televizorul cu chibzuință.

- Nu îi lăsați pe copii să urmărească desene animate zgomotoase sau să se joace la calculator înainte de culcare. Altfel, vor fi surescitați şi nu vor dormi bine.

- Nu-i lăsați pe copii să urmărească emisiuni care îi sperie. Până şi anumite desene animate şi filme pentru copii îi pot speria pe unii micuți. Aveți grijă la ce urmăresc şi la modul cum reacționează.

Idei pentru momente de destindere

Varietatea dă savoare vieții. Variați activitățile și veți avea mai multe șanse de a vă face copiii fericiți. Joaca nu presupune doar jucării – înseamnă să iasă și să se plimbe în parc, să bată mingea în grădină, să îi „ajute“ pe mama și pe tata cu ceva, să se distreze și să-și exerseze imaginația cu acuarele și plastilină, să joace jocuri în care trebuie să imite diverse personaje. Jocurile nu trebuie să fie gălăgioase și furtunoase. Și momentele liniștite pot fi la fel de distractive.

- Lăsați-l pe copil să aleagă cum vrea să se joace.
- Încurajați-vă copilul să se descurce singur. Arătați-i cum să procedeze, dar mai departe lăsați-l pe el. Așa învață.
- Renunțați la inhibiții. Nu vă luați în serios. Nu vă temeți de copilării, intrați în joc și simțiți-vă bine. Lăsați-l pe cel mic să conducă jocul.
- Atunci când ploaia pune capăt jocului în aer liber, iar dumneavoastră și copiii vă simțiți captivi închiși în casă, improvizați un joc. Creați-le „o vizuină“ sau „un cort“ din cearșafuri vechi și pături așezate peste o masă sau o canapea.
- Lăsați imaginația copilului să zburde. Costumele sunt grozave pentru interpretarea unor roluri. Dați-i copilului hainele dumneavoastră vechi, cu care să se distreze.
- Nu forțați un copil să se joace cu o jucărie care este prea avansată pentru el. Nu-i va accelera evoluția și nu va face decât să-i producă frustrări. Jucăriile și jocurile sunt însoțite de recomandări privind vârsta nu numai din motive de siguranță.
- Nu le cumpărați jucării scumpe și casabile copiilor care sunt prea mici ca să aibă grijă de ele. Nu faceți decât să vă oferiți un motiv de grijă și de cicăleală în plus și veți ajunge să dați vina pe copil atunci când jucăria se strică. Și nu e corect față de cel mic. Jucăriile pe care s-au cheltuit mulți bani nu înseamnă nimic pentru un copil mic. Cu siguranță nu înseamnă că sunt mai bune. Gândiți-vă cât de bine s-ar distra un copil de doi ani cu niște hârtie de împachetat și câteva cutii goale.
- Ieșiți în aer liber ori de câte ori aveți ocazia. Copiii au nevoie de loc să respire și de spațiu unde să alerge și să-și consume energia. Și dumneavoastră aveți nevoie de așa ceva!



PROBLEMĂ: COMPORTAMENT AGRESIV

Joaca poate scoate uneori ce e mai rău din cei mici. Acum se joacă frumos, pentru ca în secunda următoare în sufragerie să izbucnească Al Treilea Război Mondial.

Ostilităţile se pot declanşa din tot soiul de motive. În cazul copiilor între unu şi trei ani, se întâmplă adesea din cauza nechibzuinţei. Copilaşul va acţiona impulsiv dacă nu i se distrage atenţia sau dacă nu este împiedicat să facă asta. Nu ştie că poate răni pe cineva dacă îl loveşte. Pur şi simplu părea o idee bună în secunda în care i-a trecut prin cap. Uneori, copiii mici au ieşiri fizice deoarece nu pot rezolva lucrurile verbal.

Copiii de circa trei ani află rapid că bătaia, muşcăturile şi alte tipuri de comportament agresiv atrag imediat atenţia. Este o atenţie negativă, dar e mai bună decât nimic. Şi gelozia mai poate fi de vină, precum şi o înţelegere limitată asupra ideii de a împărţi şi de a coopera. Pierderea unui joc sau refuzul de a împărţi o jucărie pot declanşa o explozie de furie violentă.

Nu uitaţi că există o diferenţă între cearta, gâlceava sau conflictul ocazional şi bătaia în adevăratul sens al cuvântului. Nu interveniţi la primul semn de ceartă. Lăsaţi-i să vadă dacă nu pot să aplaneze singuri conflictul. În cazul în care se ajunge la agresivitate, lucrurile se schimbă.

Este important să înţelegeţi motivele care se află în spatele încăierărilor şi agresivităţii, însă este la fel de important să le explicaţi cât se poate de clar copiilor că pur şi simplu nu veţi tolera aşa ceva. Orice copil al cărui comportament agresiv este tolerat acasă va înţelege că acelaşi lucru este acceptabil şi în vizită la prietenul său, în parc, la grădiniţă sau la şcoală.

SOLUŢIE: TEHNICA TREPTEI PENTRU COPIII OBRAZNICI

Comportamentul agresiv al copiilor în jurul vârstei de doi ani trebuie tăiat de la rădăcină. De îndată ce copilul dumneavoastră vă dă de înţeles că este îndeajuns de mare încât ştie ce face, folosiţi tehnica treptei pentru copiii obraznici (vedeţi pagina 80) pentru a-i arăta că acest tip de comportament este pur şi simplu inadmisibl. Altă soluţie nu există. Încăierările sunt ceva de nepermis şi nu ar trebui să faceţi compromisuri în ceea ce priveşte disciplinarea. Folosiţi tehnica încă-o-greşeală-şi-eşti-eliminat (pagina 84) în cazul copiilor mai mari, care ar trebui să ştie că acest comportament nu este acceptabil.

Atunci când încăierările au loc în mod constant la joacă, trebuie să vă asiguraţi că băieţelul sau fetiţa dumneavoastră înţelege cu adevărat ce înseamnă să se joace împreună cu alţi copii. După ce îl mustraţi, aşezaţi-vă şi jucaţi-vă împreună cu copiii, arătându-le cum să aştepte să le vină rândul.

PROBLEMĂ: COMPORTAMENTUL DISTRUCTIV

Dacă îi dați unui bebeluş o carte, câteva minute mai târziu, unele pagini ar putea fi roase, mototolite, rupte, îmbibate cu salivă sau investigate într-un alt mod. Nu e vorba aici de un comportament distructiv. Atunci când copilaşul de doi ani a lovit din greşeală o masă, de pe care şi-a luat zborul un obiect decorativ, nici acesta nu este un comportament distructiv. E un accident (şi o neglijență din partea dumneavoastră). Atunci când copilul de patru ani rupe tapetul de pe perete şi mâzgăleşte uşile cu carioca, când strică o jucărie la zece minute după ce a primit-o – acesta este comportamentul distructiv.

SOLUȚIE: ÎNVĂȚAREA NOȚIUNII DE RESPECT

Asigurați-vă că cel mic înțelege regulile. Explicați-i că pur şi simplu nu are voie să scrie pe pereți, să rupă tapetul sau să strice jucăriile. Folosiți tehnica treptei pentru copiii obraznici (vedeți pagina 80) pentru a vă consolida regulile. În cazurile extreme, i-ați putea confisca jucăriile (pagina 86) şi i-ați putea limita numărul lor la zece, până când învață să se joace frumos şi să aibă grijă de ele.

În acelaşi timp, analizați-vă cu atenție propria casă. Dacă e un haos total, copilul nu va înțelege mesajul că este important să-şi respecte mediul şi bunurile. Pentru a aplica disciplina în acest caz, precum şi în majoritatea celorlalte cazuri, nu aveți nevoie de o casă impecabilă, ci de un nivel elementar de ordine.





Alte probleme de comportament

Părinții se confruntă cu numeroase situații problematice. Nu e nimic neclar atunci când copilul scuipă sau aruncă mâncarea şi nici când loveşte un alt copil. Dar cum rămâne cu smiorcăielile şi bombănelile? Sau cu timiditatea?

Copiii sunt mici imitatori şi prind lucrurile din zbor. Înainte de a păşi pentru prima oară în spațiul de joacă al şcolii, nu puteți pune vocabularul urât pe seama celorlalți copii. Cel mai probabil, a auzit cuvintele acelea chiar de la dumneavoastră – ar fi şi mai rău să le rostească pentru prima oară în fața persoanelor care nu trebuie cu nici un preț să le audă. A bunicilor, de exemplu.

Mai întâi, analizați-vă propriul comportament. Nu le puteți impune standarde copiilor doar în teorie. Nu puteți să spuneți una şi să faceți alta şi să vă aşteptați de la ei să facă exact ce le spuneți dumneavoastră. Încurajarea comportamentului adecvat sub forma laudelor pentru buna purtare poate rezolva cu succes acest tip de situații problematice.

PROBLEMĂ: SMIORCĂIALA

Copiii sunt foarte receptivi. Dacă dumneavoastră vă plângeți mult, e foarte posibil ca şi copilul să adopte acelaşi ton plângăcios şi insistent şi să înceapă să-l folosească cu dumneavoastră. Ştie că, dacă insistă, vă va epuiza treptat, până când cedați şi îi oferiți ceea ce vrea.

SOLUȚIE: NU CEDAȚI

Nu cedați în fața smiorcăielilor. Altfel, copilul învață că acesta este genul de comportament şi modul de adresare care îi garantează succesul. În cazul în care copilul dumneavoastră se smiorcăie pentru ceva ce nu vreți să-i dați, explicați-i că a) nu aveți de gând să-i dați biscuitul pentru că se apropie ora prânzului şi că b) dacă vrea să vă roage să-i dați ceva, nu aşa trebuie să procedeze.

Dacă este vorba despre ceva ce-i puteți da, explicați-i că veți face asta după ce vi-l va cere cum se cuvine. Arătați-i şi spuneți-i cum doriți să se comporte:

„Nu te mai smiorcăi că vrei suc." Imitați-i tonul şi expresia feței atunci când se smiorcăie. De fiecare dată când fac asta cu copiii, ei izbucnesc în râs. Mesajul ajunge la destinație.

Apoi spuneți-i cum să ceară frumos.
„Poți să bei suc dacă mă rogi politicos.
Spune: «Îmi dai puțin suc, te rog?».
Acum încearcă şi tu."

PROBLEMĂ:
TIMIDITATEA

Până la trei ani sunt adesea timizi față de persoanele pe care nu le cunosc. Acest lucru este normal şi reprezintă o caracteristică a etapei în care copilul este foarte ataşat de mama lui sau de persoana care are grijă de el şi este cuprins de anxietate atunci când vine vorba de orice formă de separare. Aceasta nu este cu adevărat timiditate. Nu-i acordați prea multă atenție şi încercați să rezistați tentației de a vă eticheta copilul drept „timid" sau, şi mai rău, de a considera că acest comportament este „drăguț".

E în ordine dacă băiețelul sau fetița dă dovadă de puțină timiditate. Nu e nimic în neregulă cu asta. Unii copii sunt în mod natural mai sociabili decât alții. Însă timiditatea extremă în cazul copiilor mai mari poate fi o problemă atunci când aveți musafiri sau mergeți în vizită la prieteni. Dacă nu rezolvați această problemă, s-ar putea ajunge la dificultăți de acomodare la şcoală.

Unii copii se folosesc de acest comportament timid ca să atragă atenția sau ca să evite ceva ce nu vor să facă. E vorba despre cei care se agață de fusta mamei atunci când aceasta face încercări disperate de a-i convinge să salute o persoană pe care o cunosc foarte bine.

SOLUȚIE:
ARĂTAȚI-I ŞI EXPLICAȚI-I

Nu faceți mare caz de timiditate şi acordați-i copilului mai multă atenție decât în mod normal. Explicați-i cum vă aşteptați să se comporte cu alți oameni. Întăriți-i treptat încrederea în sine, pe un ton jovial. De la o vârstă fragedă, puneți-l pe copil în situații în care să fie înconjurat de alte persoane, mai ales de alți copii.

Învățați-l că este frumos şi politicos să spună „bună ziua" atunci când întâlneşte alte persoane. Explicați-i situațiile noi înainte de a se confrunta cu ele, ca să nu reacționeze bătând în retragere. Lăsați-l să vadă cum vă afişați încrederea în sine în prezența altor persoane – în parc, în vizită la nişte prieteni, la grădiniță – şi nu-l lăsați să vă atragă în colțişorul lui cuprins de timiditate.

PROBLEMĂ:
TEMERILE

Copiii mici se tem de nenumărate lucruri: de coşmaruri, de zgomote puternice, de apă, de câini, vrăjitoare şi de alte roade ale imaginației lor extrem de productive. Întotdeauna luați temerile acestea în serios. Ele sunt foarte serioase pentru copil.

Unele temeri sunt asociate cu anumite vârste. Mulți copii în jurul vârstei de un an sau doi ani urăsc zgomotul produs de aspirator şi de alte aparate electrocasnice, cum ar fi robotul de bucătărie. În jurul vârstei de patru ani, copiii se tem adesea de câini. Temerile iraționale reprezintă o caracteristică a acestei etape, în care nu există nici o linie clară între fantezie şi realitate. Asta nu înseamnă că teama este mai puțin reală.

Copilul poate avea un coşmar dacă a văzut ceva înfricoşător la televizor. Până şi desenele animate şi filmele Disney îi pot speria pe unii copii. Aveți grijă la ce urmăreşte şi la modul cum reacționează – şi închideți televizorul dacă vi se pare că îl supără ceva.

SOLUȚIE:
EXPLICAȚIILE ȘI LINIȘTIREA

Atunci când copilul este speriat, are nevoie în primul rând să-l liniştiţi şi să-l alinaţi. Explicaţiile pot fi deosebit de eficiente. Anumite temeri, cum ar fi teama de aspirator, vor trece de obicei de la sine. Între timp, puteţi grăbi lucrurile obişnuindu-l treptat cu zgomotul produs de aspirator, de robotul de bucătărie sau de orice alt aparat electrocasnic care îl sperie. Luaţi-l cu dumneavoastră în cameră, însă ţineţi-l pe copil la distanţă de aparatul respectiv. Spuneţi-i că urmează să folosiţi aspiratorul. Porniţi-l şi opriţi-l rapid de mai multe ori, astfel încât copilul să audă cum zgomotul încetează, apoi porneşte din nou. Apoi folosiţi aparatul electrocasnic, însă staţi la distanţă faţă de copil. Faptul că e aproape de sunet îl face să intre în panică.

Alte temeri – cum ar fi teama de apă sau de câini – trebuie abordate expunându-l pe copil în mod treptat, fără să-şi dea seama, la ceea ce îl sperie, astfel încât el să înveţe să se relaxeze şi să-şi învingă teama. Încercaţi să vă puneţi în locul lui. De la înălţimea unui adult, s-ar putea ca un câine să nu fie atât de înfricoşător. Un copil de patru ani vede animalul mult mai mare, iar acesta se află chiar în faţa lui. De îndată ce s-a relaxat, în loc să fie în braţele dumneavoastră, neavând curaj nici să se uite la câine, copilul se va afla pe podea, pe propriile picioare.

Nu vă îndoiţi niciodată de spusele copilului atunci când vine pentru prima oară să vă trezească din cauză că a visat urât. El trebuie să simtă că poate discuta cu dumneavoastră despre ceea ce îl sperie. Trebuie să puteţi comunica întotdeauna, iar dumneavoastră nu trebuie să trataţi cu indiferenţă temerile copilului.

Dacă în timpul nopţii copilul a avut un coşmar sau s-a trezit şi şi-a imaginat ceva înfricoşător, duceţi-l înapoi în pat, liniştiţi-l şi încurajaţi-l. Poate că s-a speriat de forma ciudată a unei jucării pe întuneric. Staţi lângă el, cu luminile stinse, şi arătaţi-i că silueta respectivă nu este decât jucăria lui preferată. Lăsaţi uşa întredeschisă şi lumina de pe hol aprinsă. După ce s-a liniştit, spuneţi-i unde veţi fi şi ce anume veţi face: „Eu voi fi la parter, dacă ai nevoie să-mi spui ceva. Voi lua cina, iar apoi mă voi uita la televizor.“ Băgaţi-l în pat împreună cu jucăriile lui preferate şi obiectele care-l liniştesc.



În public

Este adevărat, copiii îşi aleg cele mai nepotrivite momente. Îşi pun deoparte cele mai rele purtări pentru situațiile în care veți fi puşi în cea mai jenantă postură, adică în văzul lumii. Nu e un lucru surprinzător. Copilul dumneavoastră vă citeşte imediat şi va capta semnalele că sunteți sub stres, tensiune sau nelinişte chiar înainte de a pleca de acasă. Poate că i-ați uşurat chiar dumneavoastră sarcina, spunându-i că nu doriți să facă vreo scenă. „Mergem la supermarket, iar de data asta vreau să te comporți frumos. Ai înțeles?“

Ca şi cum perspectiva faptului că veți fi pusă într-o situație jenantă nu ar fi de ajuns, vă mai e şi teamă. Plimbările cu maşina sau pe stradă împreună cu copiii mici pot reprezenta situații cu grad ridicat de risc. Înainte ca un copil să fie îndeajuns de mare încât să înțeleagă importanța măsurilor de siguranță, o regulă ca aceea privind prinderea centurii de siguranță nu este decât o nouă restricție a cărei limită copilul se poate hotărî oricând s-o pună la încercare.

PROBLEMĂ:
CUMPĂRĂTURILE LA SUPERMARKET

Copiii mici se comportă urât în supermarketuri. Se smiorcăie că vor să coboare din cărucior, aleargă pe culoare, trag diferite articole de pe rafturi, vă cer tot soiul de bunătăți şi, atunci când orice altceva eşuează, fac câte o criză de furie la casă.

Mulți părinți sunt absolut îngroziți de cumpărăturile săptămânale la supermarket. Sau de orice alt drum la cumpărături. Unii dintre ei sunt atât de îngroziți, încât nu-şi iau niciodată copiii cu ei.

Dar nu este întotdeauna practic să vă planificați mersul la cumpărături în funcție de momentele în care cineva poate avea grijă de copii. Există metode mai bune de a profita de aceste ocazii – să vă petreceți timpul împreună cu partenerul, de exemplu.

SOLUȚIE:
TEHNICA IMPLICĂRII

Se poate să considerați cumpărăturile săptămânale o corvoadă, însă nu trebuie să-i comunicați acest lucru şi copilaşului dumneavoastră de doi–trei ani. Copiii se poartă urât la supermarket deoarece sunt plictisiți, dumneavoastră nu le puteți da atenția cuvenită, iar ei ştiu că aceasta este ocazia perfectă de a nu respecta regulile de comportament.

Soluția, care face minuni în cazul copiilor mici, este să vă implicați copilul în ceea ce faceți. Treziți-i interseul. Dați-i tot felul de sarcini.

Atunci când merg cu un copil la supermarket, îi fac şi lui o listă de cumpărături. Eu am o listă mare, iar el are o listă mică, cu câteva lucruri de care este responsabil. Acestea sunt dintre articolele cu adevărat necesare, cum ar fi pâine, lapte, portocale şi suc, iar el are ocazia să se comporte ca un adult. În timp ce trecem printre rafturi, îi reamintesc ce are pe listă şi-i spun să caute articolele. „Ai văzut unde e laptele?“

Dacă doriți, îi puteți desena diferite imagini în loc să-i scrieți propriu-zis cuvintele, însă am constatat că până şi copiii mici pot ține minte o listă scurtă, cu trei-patru articole. Asigurați-vă că includeți ceva ce găsiți la intrarea în magazin, ceva de pe rafturile din mijloc şi ceva de la ieşire, pentru ca jocul să dureze pe parcursul întregii expediții la supermarket.

În cadrul emisiunii „Supernanny“, am aplicat această tehnică în cazul lui Charlie, un băiețel de doi ani şi jumătate, care ajunsese expert în a face scene la supermarket. Materialul nu a fost inclus în varianta finală a emisiunii, însă vă asigur că această tehnică a funcționat de minune.

PROBLEMĂ: CĂLĂTORIILE CU MAŞINA

Cea mai mică problemă cu care vă veți confrunta în maşină este gama de întrebări de genul „Mai avem mult?“, prin care copilul vă spune clar şi răspicat, la un interval de zece secunde, că drumul durează mult prea mult şi că s-a săturat. De obicei, îşi va începe refrenul de îndată ce ieşiți de pe aleea din fața casei.

Dacă aveți mai mult de un copil pe bancheta din spate, plictiseala poate duce la certuri şi ciondăneli, la lovituri şi încăierări. În cazuri extreme, copilul poate încerca să coboare din scăunelul pentru maşină sau să-şi decupleze centura de siguranță.

În unele cazuri, copiii se vor comporta urât în maşină deoarece se tem de respectiva situație. Uneori, problema se poate datora răului de maşină. Înainte să vă poată spune răspicat că îi este rău în maşină (sau în tren), primul indiciu pe care îl aveți (după țipete şi plânsete) este acela că devine palid la față, imediat înainte de a i se face efectiv rău. Cereți-i doctorului sau farmacistului dumneavoastră un tratament pentru răul de mişcare, dacă bănuiți că acesta se află la rădăcina problemei. Această problemă poate să-i facă pe copii să se simtă absolut oribil. Asigurați-vă că în maşină nu este prea cald sau prea aglomerat. Altfel, copiilor le-ar putea veni greață. De asemenea, ați putea cumpăra anumite benzi care se atârnă sub maşină. Au efect de ancorare şi previn răul de maşină.

SOLUȚIE: DISTRAGEREA ŞI IMPLICAREA

Încercați să preveniți problemele de disciplină atunci când mergeți cu maşina, făcând excursiile interesante şi palpitante, nu tratându-le doar ca pe un mijloc de a ajunge într-un loc anume. Cereți-i copilului să aleagă o jucărie preferată cu care să se joace în maşină. Puneți-i să asculte cărți audio şi casete. Arătați-i lucruri interesante pe fereastră. Copiilor mai mari le puteți propune să joace jocuri simple de observație – „Câte maşini roşii vezi?“; şi „Ghiceşte ce văd eu pe geam şi începe cu litera...“ e un joc bun.

În cazul în care copilul continuă să fie neastâmpărat în maşină sau a reuşit să coboare din scăunelul lui ori să-şi decupleze centura, trageți pe dreapta imediat ce puteți face asta în siguranță. Copiii lăsați liberi în maşină sunt expuşi unui adevărat pericol, de aceea este ilegal ca ei să nu poarte centura de siguranță în scăunelele pentru maşină. Aşezați-l înapoi în scăunel, cuplați-i centura de siguranță, opunând rezistență în fața picioarelor înțepenite, a spatelui arcuit şi â a crizei de furie cu care ați putea avea de-a face, şi aşteptați să se calmeze înainte de a pleca din nou la drum. Explicați-i foarte serios cât de important este să rămână în scăunel.



PROBLEMĂ:
FUGA

Pentru fiecare copilaş care se agaţă de fustele mamei, există unul care efectiv adoră să o ia la sănătoasa – în parc, pe stradă, la magazin. Acum vă ţine de mână, pentru ca în secunda următoare să dispară, iar dumneavoastră să vă stea inima în loc. Pentru el, este un joc palpitant de urmărire sau de-a v-aţi ascunselea într-un spaţiu mai mare. Pentru dumneavoastră, până când îl găsiţi teafăr şi nevătămat, este probabil cea mai dificilă situaţie cu putinţă.

SOLUŢIE:
REGULI ŞI EXPLICAŢII/ CUM SĂ ŢINEŢI SITUAŢIA ÎN FRÂU

Explicaţi-i cât se poate de clar copilului că trebuie să vă ţină de mână de fiecare dată când traversaţi strada. Explicaţi-i şi de ce. Învăţaţi-l acest lucru fără să-l certaţi şi rugaţi-l să vă repete motivul acestor acţiuni şi consecinţa lor de fiecare dată când ajungeţi la o zebră. „Acum ce facem? Ne ţinem de mână. Suntem atenţi la maşini. Ne uităm în ambele direcţii şi, când suntem în siguranţă, traversăm." Niciodată nu puteţi repeta aceste lucruri îndeajuns de mult. „Fii atent la culoarea verde. Vezi culoarea verde? Atunci când apare culoarea verde, e în regulă să traversezi."

Atunci când vă duceţi copilul în parc sau oriunde la joacă, explicaţi-i cu grijă cât de mult se poate îndepărta. „Rămâi în preajma toboganului, ca să te pot vedea." Puneţi bazele încrederii. Dacă se îndepărtează prea mult, aduceţi-l înapoi şi cereţi-i să vă ţină de mână, să se ţină de cărucior sau să stea în el. E ca şi cum aţi trage de nişte frâie invizibile.

Însă, dacă aveţi de-a face cu un copilaş de doi–trei ani care este hotărât să fugă de fiecare dată, regulile şi explicaţiile nu vor funcţiona. Dacă vă faceţi mereu griji, nu văd de ce nu aţi folosi hamuri adevărate în această situaţie. Cel puţin vă vor face să vă mai relaxaţi. Până când va ajunge la vârsta la care să aibă oarecum simţul realităţii şi să-şi poată controla impulsul de a o lua la fugă, este mai bine să fiţi precauţi.

TOP 10 REGULI

CA SĂ REZUMĂM, IATĂ CUM SE APLICĂ CELE ZECE REGULI DE AUR PRIVIND APTITUDINILE SOCIALE ȘI PROBLEMELE LEGATE DE COMPORTAMENT:

1. LAUDE ȘI RECOMPENSE

Laudele și încurajarea comportamentului adecvat sunt importante atunci când vine vorba de stăpânirea unor aptitudini sociale. Nu lăsați buna purtare să treacă neobservată. Nu folosiți mereu jucăriile ca recompense.

2. CONSECVENȚĂ

Nu schimbați și nu creați reguli pe parcurs. Mergeți până la capăt și asigurați-vă că partenerul dumneavoastră vă susține. Repetați în mod constant și verificați aplicarea regulilor importante, precum cele legate de traversarea străzii în siguranță.

3. RUTINĂ

Faceți-vă timp pentru joacă, atât acasă, cât și în aer liber. Variați activitățile de joacă și pregătiți momente sau jocuri speciale în casă pentru zilele în care vremea nu permite ieșirile. Încercați să ieșiți în aer liber cât mai des posibil, astfel încât copiii să-și poată descărca energia.

4. LIMITE

Explicați-le copiilor cât se poate de clar regulile dumneavoastră și comportamentul la care vă așteptați din partea lor. Impuneți limite în ceea ce privește televizorul. Învățați-i să-și respecte bunurile ținând haosul sub control. Nu cedați în fața smiorcăielilor și a bombănelilor.

5. DISCIPLINĂ

Folosiți tehnica treptei pentru copiii obraznici în cazul unui comportament inaccepta-bil, cum ar fi încăierările și agresivitatea.

6. AVERTIZĂRI

Anunțați-l pe copilul dumneavoastră ce urmează să se întâmple, ca să se poată pregăti. Nu-i întrerupeți brusc jocul, așteptându-vă ca să treacă fără nici o problemă la următoarea activitate. Avertizați-l înainte de a aplica vreo metodă de disciplinare, ca să-și poată revizui el însuși comportamentul.

7. EXPLICAȚII

Arătați-i și explicați-i copilului dumneavoastră cum vă așteptați să se comporte atunci când vine vorba de situațiile problematice. Discutați întotdeauna despre motivele temerilor lui și liniștiți-l. Învățați-i pe copii să joace diverse jocuri și să se joace cu jucăriile.

8. RESTRICȚII

Nu-i cumpărați copilului toate jucăriile din magazin. Jucăriile improvizate sunt la fel de distractive. Scoateți jucăriile pe rând, ca să nu le aibă pe toate odată la îndemână. Preluați controlul asupra televizorului aveți grijă la ce urmăresc copiii.

9. RESPONSABILITĂȚI

Învățați-l pe copil să împartă și să-și aștepte rândul. Nu-i spionați întotdeauna pe copii atunci când se joacă. Folosiți tehnica implicării în timp ce vă faceți cumpărăturile la supermarket, precum și în alte momente în care sunteți ocupați.

10. RELAXARE

Bucurați-vă de copiii dumneavoastră. Implicați-vă în jocul lor, dar lăsați-i pe ei să-l conducă. Cuibăriți-vă lângă ei și citiți-le o poveste.

Ora de culcare



Vă mai amintiți somnul? Mai țineți minte cum era să vă băgați în pat, să vă cuibăriți lângă partenerul dumneavoastră şi să dormiți toată noaptea? Vă mai amintiți cum vă trezeați odihniți şi pregătiți pentru o nouă zi? Un somn bun este o amintire îndepărtată pentru mulți părinți cu copii mici. Însă nu trebuie să fie neapărat aşa.

Cred că e corect să afirm că problemele cu somnul îi fac pe părinți să aibă nevoie de mai mult sprijin şi de mai multe sfaturi decât orice altă chestiune legată de îngrijirea copilului. Nu e deloc de mirare. Dintre toate momentele conflictuale sau cele de criză, problemele cu somnul au potențialul de a cauza cele mai mari neplăceri. De la nou-născutul care plânge mai toată noaptea la copilaşul gălăgios de doi–trei ani care se joacă amânând ora de culcare până la miezul nopții şi până la preşcolarul care visează urât şi se strecoară în patul dumneavoastră cu câteva ore înainte să răsară soarele, problemele cu somnul iau numeroase forme şi pot apărea la orice vârstă.

Dacă cel mic nu doarme sau doarme prost, dacă vă ia o seară întreagă să-l puneți la culcare, toată lumea are de suferit. Oricine se poate reface după câte o noapte pierdută când şi când, însă săptămânile la rând de nopți tulburate reprezintă o adevărată tortură. Atunci când sunteți în pragul epuizării, cea mai simplă sarcină devine o corvoadă. Fără un somn

regulat, până şi cea mai fericită şi calmă persoană va fi irascibilă, deprimată, mai puțin capabilă să se concentreze şi mai predispusă la accidente sau la boli. Ca şi cum nu ar fi de ajuns că vă simțiți ca un zombi, în timpul zilei vă va fi mai greu să supravegheați copilul şi vă veți pierde mai repede răbdarea, ceea ce va duce la mai multe conflicte, mai multe crize de furie şi nervi întinşi la maximum pentru toată lumea.

Iar efectele nu vor fi resimțile doar de copilaşul care nu doarme. Din pricina lui, pe lângă faptul că mama va fi epuizată, tatăl va fi frânt, iar copiii mai mari, irascibili – cu alte cuvinte, întreaga familie va fi complet lipsită de energie. În sfârşit, dar nu în cele din urmă, în ciuda tuturor aparențelor, şi copilul dumneavoastră nedormit va avea de suferit. Poate că nu pare deloc aşa, însă copilaşul de doi–trei ani care e treaz şi se urcă pe pereți la ora patru dimineața nu beneficiază de odihna de care are nevoie. Spre deosebire de adulți şi de copiii mai mari, copiii mici care se culcă târziu sau care stau treji mai mult timp pe parcursul nopții nu pot, de obicei, să recupereze somnul pierdut.

Vestea bună este că până şi cele mai grave tulburări ale somnului pot fi rezolvate într-un interval surprinzător de scurt. Ar putea dura şi numai câteva zile. Imediat după ce ați pus la punct un program

adecvat de somn pentru copilul dumneavoastră, nu trebuie să mai priviți înapoi. Am folosit tehnicile prezentate în acest capitol de nenumărate ori, cu succes. Chiar funcționează. Iar beneficiile sunt imediate, pentru toți membrii familiei. Veți fi surprinşi să descoperiți că fiul sau fiica dumneavoastră nu numai că va dormi toată noaptea, ci se va odihni cu regularitate şi în timpul zilei. Probabil veți observa că îi va creşte şi pofta de mâncare. Zilele vor fi mai calme, iar dumneavoastră veți începe să vă bucurați mult mai mult de cel mic.

La fel ca în cazul oricărei reguli sau tehnici, trebuie să o respectați cu strictețe. La sfârşitul zilei, când sunteți obosiți, sau în miez de noapte, când tocmai v-ați dat jos din patul călduț, e uşor să cedați. Stă în firea tuturor părinților să reacționeze la plânsete, însă există o diferență între plânsul cauzat de probleme reale şi cel al cărui scop este să vă epuizeze şi să vă facă să cedați. Țineți minte: nu e vorba de răutate aici. Pur şi simplu vă învățați copilul să aibă parte de ceea ce au nevoie toți copiii, şi anume de un somn bun. El nu ştie că are nevoie să doarmă, însă dumneavoastră da. Iar dumneavoastră ştiți cel mai bine.

PROBLEMĂ:
REFUZUL DE A SE BĂGA ÎN PAT

Copilul care refuză să se bage în pat se privează de somnul de care are atâta nevoie, iar pe dumneavoastră, de timpul pe care l-ați putea petrece pentru a vă ocupa de dumneavoastră sau împreună cu partenerul ori cu ceilalți copii. Poate că acest lucru este mai puțin grav decât extenuarea cauzată de trezirile repetate din timpul nopții, însă constituie o cauză majoră de irascibilitate şi tensiune în numeroase familii. O variantă mai puțin gravă a aceleiaşi probleme este aceea în care copilul cere nenumărate pahare cu apă, merge de multe ori la toaletă şi recurge la alte tactici similare, în încercarea de a amâna momentul inevitabil al separării.

Copiii de doi–trei ani care fac ceea ce vor în alte situații ale vieții de familie sunt foarte predispuşi la acest tip de comportament; pentru numeroşi copii şi părinți, mersul la culcare poate continua să fie un moment conflictual ani la rând.

SOLUȚIE:
PROGRAMUL DE DINAINTE DE CULCARE

Activitățile de dinainte de culcare au două roluri importante. Îi dau de înțeles copilului că mersul la culcare atrage după sine un program fix, pe care nu va fi capabil să-l schimbe după bunul său plac, şi îl pregăteşte pentru somn cu ajutorul unei succesiuni liniştitoare de evenimente, menite să-l ajute să se relaxeze.   .

Stabilirea orei de culcare

Primul pas este să stabiliți o oră de culcare. Indiferent de ora la care sunt puşi la culcare, copiii mici au tendința de a se trezi la aceeaşi oră dimineața – în general, destul de devreme şi, uneori, de cum se luminează. Asta înseamnă că, cu cât se culcă mai târziu, cu atât vor fi mai obosiți a doua zi. Copiii mai mici de cinci ani habar n-au ce înseamnă să lenevească în pat dimineața.

Din experiența mea, ştiu că majoritatea copiilor de vârstă preşcolară sunt trimişi la culcare între orele şapte şi opt seara. De îndată ce programul de dinainte de culcare a fost pus în aplicare, mulți părinți care relataseră că fiul sau fiica lor pare să aibă nevoie de mai puțin somn decât alți copii de aceeaşi vârstă sunt adesea surprinşi să constate că micuții merg fără nici o problemă la culcare mult mai devreme decât se aşteptau şi că dorm mai mult.

Cu toate acestea, la un moment dat, între doi şi patru ani, pauza binecuvântată a somnului de după-amiază va dispărea. Părinții cu copii mici prețuiesc pe bună dreptate această fereastră scurtă care-i ajută să-şi păstreze echilibrul mental, în care pot face un duş, pot bea un ceai sau se pot bucura pur şi simplu de linişte. Însă nu vă puteți aştepta ca această etapă să dureze pentru totdeauna. Dacă începeți să constatați că ora de culcare redevine un moment dificil, iar copilul dumneavoastră nu pare deloc somnoros, în ciuda tuturor strategiilor de calmare, e posibil să fie timpul ca somnul de după-amiază să devină ceva de domeniul trecutului. În mod inevitabil, va exista o perioadă de tranziție, în care copilul dumneavoastră ori nu va simți nevoia să meargă la culcare seara dacă doarme după-amiaza, ori va fi mult prea obosit şi irascibil dacă nu doarme după-amiaza. Credeți-mă, e ceva trecător.

Ora fixă de culcare le oferă copiilor mici odihna de care au nevoie. Le oferă fraților mai mari o oră în plus în care să se bucure de atenția dumneavoastră – pentru o discuție, ajutor la teme sau doar ca să stea cu dumneavoastră. Iar dumneavoastră şi partenerul de viață vă veți recupera serile în doi.

CUM RECUNOAŞTEȚI UN COPIL SOMNOROS

Dacă ora de culcare declanşează în familia dumneavoastră un conflict, este posibil să nu recunoaşteți semnele care vă transmit că cel mic este gata de culcare, chiar dacă susține contrariul. Evident, căscatul îl dă de gol, însă printre alte semne se numără smiorcăielile şi mofturile (scenele cu lacrimi înainte de culcare), frecatul la ochi, suptul degetului şi scenele în care trânteşte şi se zvârcoleşte. În cazul în care copilul dă astfel de semne cu mult înaintea orei de culcare pe care ați stabilit-o, puteți merge mai departe cu programul; dacă semnele sunt întârziate, îl puteți devansa puțin câte puțin în fiecare zi.

Numărătoarea inversă

Ați stabilit o oră de culcare. Este afişată pe perete, face parte din programul familiei. Acum trebuie să o puneți în practică.

Secretul unui program eficient de activități înainte de culcare este să alocați suficient timp fiecărei etape, astfel încât copilul să nu se simtă presat, însă nu prea mult timp, ca nu cumva să-i vină ideea că, dintr-odată, are spațiu de acțiune. Dacă între momentul în care intră la băiță şi cel în care îi spuneți noapte bună trece o oră este bine.

Cu excepția cazului în care copilul dumneavoastră este foarte precoce, nu va avea habar ce înseamnă o oră. Copiii au o noțiune a timpului foarte sumară. Dumneavoastră vă revine sarcina să prezentați „Ora exactă“:

„Peste cinci minute, e timpul să intrăm la băiță.“

„Peste două minute, e timpul să ieşi din cadă.“

„După ce termin de citit povestea, e timpul să stingem lumina.“

Copilul se va integra foarte uşor în acest program de activități dacă îl anunțați în mod constant ce va urma, pentru ca el să aibă timp să se pregătească pentru fiecare etapă. În anumite privințe, aceste anunțuri seamănă întru câtva cu avertizările verbale pe care i le adresați copilului în cazul unui comportament inadecvat, doar că nu presupun nimic dezaprobator.





CUM SĂ-L CULCAȚI PE CEL MIC:

- Înainte de culcare, păstrați liniştea, pe cât posibil. Nu e momentul pentru desene animate şi filme zgomotoase, jocuri pe calculator sau agitație. Copilul astfel surescitat nu se poate deconecta pur şi simplu ca să meargă imediat la culcare, la fel cum nici un adult nu ar putea face acest lucru. Liniştea este importantă.
- Precizați-i clar copilului că se apropie ora de culcare cu aproximativ zece minute înainte de a începe programul.
- Începeți cu o baie. Apa caldă relaxează în mod natural. Anunțați-l pe copil înainte de începerea băiței, precum şi când aceasta este pe terminate.
- Solicitați participarea copilului la sarcinile simple. Îl va ajuta să se simtă implicat. „Acum e timpul să ieşi din cadă. Poți să scoți dopul, te rog? Bravo!"
- Lăudați-vă copilul la încheierea fără probleme a fiecărei etape.
- Citiți-i copilului o poveste. Lăsați-l pe el să aleagă din câteva titluri. Nu-i oferiți prea multe opțiuni, deoarece v-ați putea trezi în mijlocul unei discuții în contradictoriu, însă, dacă are o poveste preferată, atunci citiți-i-o pe aceea (şi pregătiți-vă să i-o citiți şi seara următoare, şi următoarea, şi următoarea...). Puneți-i întrebări pe marginea imaginilor, ca să-i captați atenția: „Vezi iepuraşul? Ce face iepuraşul?"
- E posibil să constatați că, după poveste, copilul vrea să stea puțin de vorbă. Acesta este momentul potrivit pentru a-l liniști, a-l lăuda şi a evidenția momentele bune. „Ai fost un băiețel foarte cuminte azi, la prânz." De asemenea, este o idee bună să-i spuneți ce se va întâmpla a doua zi. „Vom merge în parc cu Rose, iar apoi îi vom face o vizită lui Izzie."
- Câteva jucării de pluş sau alte obiecte tranziționale pot face separarea pe timpul nopții mai uşoară, însă nu transformați pătuțul în țarc de joacă. Atunci când vă strecurați mai târziu în camera lui ca să vedeți ce face, puteți pune câteva jucării la capătul patului, în caz că se trezeşte devreme şi vrea să se joace.
- Anunțați-l pe copil că se apropie „stingerea" cu câteva minute mai înainte.
- Nu căpătați obiceiul de a aştepta lângă cel mic până adoarme. Dacă e obosit şi ați parcurs programul pas cu pas, ar trebui să fie destul de moleşit şi să adoarmă rapid.
- Stingeți luminile! Nici un copil nu se poate obişnui cu ideea de somn dacă lumina este aprinsă.
- Rezistați tentației de a o lua pe scurtătură şi de a grăbi programul. Dacă săriți peste o etapă, copilul va observa şi nu va mai coopera. Astfel, probabil că va dura şi mai mult.
- Dacă dumneavoastră şi partenerul îl culcați pe copil cu rândul, asigurați-vă că urmați amândoi aceleaşi reguli şi aceleaşi etape. Fiți consecvenți şi faceți front comun.
- Nu-l lăsați pe copil să adoarmă pe canapea, ca apoi să-l mutați în pătuțul lui. Se va trezi panicat, întrebându-se cum a ajuns acolo.





Ore diferite de culcare

Copiii mai mari pot parcurge multe dintre etapele premergătoare somnului sub o supraveghere minimă. Însă, dacă aveți mai mulți copii sub cinci ani, trebuie să vă implicați în continuare. Cu cât aveți mai mulți copii, cu atât veți avea nevoie de mai multe mâini.

Soluția este să stabiliți ore de culcare diferite sau să le repartizați la un interval scurt una de cealaltă, astfel încât mezinul să meargă primul la culcare, urmat la scurt timp de copilul mai mare. Dacă este posibil, împărțiți sarcinile, astfel încât unul dintre părinți să fie responsabil de un copil, iar celălalt să aibă grijă de altul. Ora de culcare funcționează cel mai bine atunci când fiecare copil are parte, într-o anumită măsură, de atenție individuală. Asigurați-vă că schimbați rolurile în seara următoare, pentru ca fiecare copil să aibă şansa unui moment special atât cu mama, cât şi cu tata.

Orele diferite de culcare se pot suprapune în mod eficient la băiță. Îi puteți solicita ajutorul copilului mai mare atunci când vine vorba de băița frățiorului lui mai mic. Sarcinile simple, cum ar fi aducerea săpunului, a prosopului sau a unei jucării, pot spori încrederea în sine a copilului şi disponibilitatea lui de a coopera. Acest tip de implicare are adesea un efect direct, copilul comportându-se mult mai frumos pe parcursul propriului program de dinaintea somnului.

Programul perturbat

Există două tipuri de întreruperi ce pot da complet peste cap programul: cele evitabile şi cele inevitabile. Îngăduiţi-le copiilor să se culce puţin mai târziu sâmbăta, cu condiţia să rămâneţi pe poziţii şi să reluaţi programul obişnuit duminică seara. Însă nu cedaţi pentru a-l lăsa pe copil să se culce mai târziu ca să urmărească o emisiune la televizor. Pentru asta există aparatul video.

Apar însă şi momente în care programul se duce pe apa sâmbetei. Atunci când copilul este bolnav sau îi dau dinţii, disconfortul fizic va rezista în mod inevitabil oricărei strategii de calmare. Imediat după încheierea crizei, reluaţi programul cât de repede posibil. Nu lăsaţi această pauză să devină o scuză pentru a schimba regulile.

Copiii se identifică puternic cu pătuţul lor, iar mediul familiar le oferă foarte multă siguranţă, ceea ce face ca, deseori, să-i liniştiţi cu greu atunci când nu sunteţi acasă. Lucrurile care le amintesc de patul şi camera lor îi pot face să se simtă confortabil într-un mediu străin – luaţi cu dumneavoastră jucăriile preferate şi alte obiecte tranziţionale. Pe cât posibil, încercaţi să respectaţi un program similar atunci când lipsiţi de acasă, pentru a nu fi nevoie să o luaţi de la zero când vă întoarceţi.

PROBLEMĂ:
COPILUL NU REUŞEŞTE SĂ ADOARMĂ SINGUR

Dacă întotdeauna ați aşteptat ca cel mic să adoarmă şi după aceea ați ieşit din cameră, prezența dumneavoastră va fi asociată cu momentul în care trebuie să meargă la culcare. Pentru copil, momentul separării va fi cu atât mai dificil, iar dumneavoastră veți descoperi că o mare parte din seară dispare fără urmă.

Copiii care nu reuşesc să adoarmă decât dacă unul dintre părinți se află în cameră trebuie să învețe să adoarmă singuri. Dacă la început, când copilul este foarte mic, poate avea nevoie de ceva mai multă alinare, aceasta se poate transforma într-o problemă de deținere a controlului, pe măsură ce copilul învață să amâne din ce în ce mai mult momentul separării, ca să vă țină alături de el.

SOLUȚIE:
TEHNICA SEPARĂRII PRIN SOMN

Această tehnică reprezintă o metodă de a pune capăt ciclului de dependență, astfel încât copilul să învețe că poate adormi fără ca dumneavoastră să vă aflați în cameră.

- Atunci când îl puneți pe copil la culcare, nu vă băgați în pat lângă el, nici nu vă aşezați pe pat. Spuneți-i noapte bună, îmbrățişați-l şi ziceți-i că e timpul să doarmă. Apoi aşezați-vă pe podea, foarte aproape de pat.
- Întoarceți-l pe copil cu spatele la dumneavoastră. Dacă vă poate vedea, el va încerca să inițieze o conversație. Spuneți-i să închidă ochii şi că e timpul să se culce.
- Asigurați-vă că lumina este stinsă şi că uşa e deschisă.
- Până când copilul adoarme, păstrați liniştea şi nu vă uitați la el. De fiecare dată când încearcă să vă vorbească, spuneți-i pur şi simplu: „Culcă-te.“
- În următoarea seară, reluați aceleaşi etape, stând puțin mai departe de pat. În serile următoare, apropiați-vă din ce în ce mai mult de uşă, până când treceți de prag.
- Ultima etapă constă în reluarea succesiunii de etape stând dincolo de prag, cu uşa întredeschisă. Evident că această tehnică va dura destul de mult, însă nu uitați că puneți capăt unui obicei care, altfel, ar putea continua ani la rând.

PROBLEMĂ:
COPILUL SE TREZEŞTE ÎN TIMPUL NOPŢII

Toți copiii, ca şi adulții, au scurte perioade de veghe pe timpul nopții. Cam din oră în oră, ne recăpătăm vag conştiența, apoi ne întoarcem pe partea cealaltă şi adormim la loc. Aceste momente fac parte dintr-un tipar normal de somn. Nu este însă normal ca această perioadă scurtă de veghe să ducă la recăpătarea deplină a conştienței şi la imposibilitatea de a adormi la loc.

Cu toții am avut parte de asemenea nopți, când eram treji de-a binelea la trei dimineața, neputând scăpa de grijile provocate de un termen-limită iminent sau de o cheltuială neprevăzută. Sau poate că ne-au trezit vecinii de alături, care dădeau o petrecere de zile mari, şi am constatat că nu puteam să ignorăm zgomotul şi să adormim la loc.

Temerile, coşmarurile şi zgomotele din timpul nopții îi pot trezi şi pe copii, la fel cum se întâmplă în cazul disconfortului cauzat de erupțiile dentare sau de boală. Însă trezirile constante, zile şi săptămâni la rând, însoțite de plânsetele copilului şi/sau de faptul că se dă jos din pat, sunt o cu totul altă poveste. Dacă reacționați la trezirile nocturne oferindu-i copilului mâncare, alinare şi distracție la cerere, nu veți face decât să încurajați un obicei prost, iar copilul nu va învăța să se liniştească singur.

NOU-NĂSCUŢII

Copiii foarte mici, mai ales cei care sunt hrăniți la sân, se trezesc la intervale regulate pe timpul nopții, mai ales pentru că le este foame sau sunt uzi. Nou-născutul nu poate bea decât o cantitate limitată de lapte odată; după ce aceasta se digeră, nou-născutul va fi pregătit să sugă din nou şi vă va da curând de veste.

Atunci când copilul este hrănit pe tot parcursul zilei, este inevitabil să se trezească, însă există diferite metode prin care puteți să faceți ca trezirea lui să vă afecteze mai puțin şi să începeți să-l învățați pe nou-născut diferența dintre zi şi noapte.

- Folosiți o lampă de veghe.

- În primele zile, țineți pătuțul sau coşul bebeluşului în camera dumneavoastră, ca să puteți reacționa înainte ca scâncitul să se transforme într-un plânset în toată regula, care să-i trezească pe toți cei din apropiere. Totuşi, v-aş sugera să nu țineți copilul în camera dumneavoastră prea mult timp. S-ar putea să constatați că vă treziți inutil la cel mai mic scâncet al copilului şi este posibil ca separarea să devină o problemă mai târziu. Vârsta de trei luni este potrivită pentru a-l muta pe bebeluş în camera lui.

- Atunci când bebeluşul se trezeşte, hrăniți-l, însă nu vorbiți şi nu vă jucați cu el. Dați-i de înțeles că noaptea este diferită față de zi. Înfăşați-l, schimbați-i scutecul şi liniştiți-l.

- În cazul în care copilul doarme, însă dumneavoastră nu v-ați culcat încă, nu mergeți pe vârfuri prin casă, încercând să păstrați liniştea. Zgomotele puternice şi bruşte l-ar putea trezi pe bebeluş, însă nu şi cele generate de activitățile normale din gospodărie.

- Împărțiți sarcinile. Dacă îl hrăniți pe copil cu biberonul, faceți cu rândul, astfel încât și partenerul să își asume această sarcină pe timpul nopții. Dacă îl alăptați la sân, folosiți pompa pentru a extrage puțin lapte.

- După ce l-ați hrănit pe copil, este posibil să vă adoarmă în brațe. În caz contrar, așezați-l la loc în pătuț și lăsați-l să se liniștească și să adoarmă. Dacă scâncitul continuă, încercați să-l masați ușor pe spate sau pe burtică, dar nu-l luați în brațe decât dacă începe într-adevăr să plângă. E posibil să-l deranjeze gazele. În acest caz, așezați-l pe umăr și bateți-l ușor pe spate.

DUPĂ ÎNȚĂRCARE

Odată ce hrana solidă constituie o parte bine stabilită a regimului alimentar, nu există nici un motiv pentru care un copil să nu doarmă toată noaptea. În cazul în care continuă să se trezească de mai multe ori în timpul nopții, noapte de noapte, nu e din cauza foamei, ci din cu totul alt motiv, iar acesta este de obicei nevoia de alinare.

Ca și cum nu ar fi de ajuns că trebuie să se trezească din oră în oră ca să aibă grijă de un copil care plânge, mulți părinți ajung apoi să petreacă ore întregi plimbând sau legănând pe umăr un copil perfect treaz. După o vreme, nopțile pierdute devin un lucru obișnuit. Copilul care este luat în brațe, hrănit și alinat de fiecare dată când se trezește și plânge află curând că poate avea parte de așa ceva oricând. Haideți să fim serioși, nu vreți să conduceți prin cartier în pijama, încercând să-i prindeți copilașului centura de siguranță la scăunel ca să adoarmă.

- Dacă trezirile nocturne au început recent și au durat doar câteva zile, este posibil să fie din cauza erupției dentare. Nasul înfundat și răcelile pot de asemenea tulbura somnul bebelușului. Eliminați mai întâi posibilitatea bolii sau a erupției dentare.

- Stările de veghe mai apar uneori atunci când copilul are senzația că nu a avut parte de atenție pe parcursul zilei, caz în care acestea sunt de fapt proteste menite să vă transmită că se simte neglijat. Dacă ați fost foarte ocupați sau suprasolicitați, gândiți-vă la metode prin care să petreceți mai mult timp cu copilul pe parcursul zilei.

- În cazul în care copilul poate fi alinat ușor, masându-l liniștitor pe spate sau luându-l puțin în brațe, nu trebuie să mai luați și alte măsuri. Cu timpul, problema se va rezolva de la sine. Nu răspundeți la orice scâncet: dați-i șansa de a învăța să se liniștească singur.

- Dacă doriți să continuați alăptatul și după momentul diversificării, limitați mesele numai în cursul zilei, seara imediat înainte de culcare și dimineața la trezire. Nu aveți nici o șansă ca bebelușul să doarmă toată noaptea dacă îl hrăniți și în timpul nopții. Și nu vreți să ratați momentul în care veți putea, în sfârșit, să dormiți în liniște!

SOLUȚIE:
TEHNICA PLÂNSULUI CONTROLAT

Dacă starea de veghe s-a transformat într-o problemă regulată, care afectează grav întreaga familie, puteți încerca *tehnica plânsului controlat*. Variantele acestei tehnici sunt utilizate frecvent de numeroşi specialişti în probleme familiale şi în tulburările somnului la copii, iar eu am considerat-o dintotdeauna deosebit de eficientă. În numeroase cazuri, tehnica îşi va face efectul în mai puțin de o săptămână.

Mai întâi, este important să subliniem faptul că „plânsul controlat“ nu înseamnă „să îl laşi pe copil să plângă“. Această soluție învechită nu mai este acceptată în zilele noastre; şi pe bună dreptate, deoarece este atât brutală, cât şi ineficientă. Plânsul controlat este cu totul altceva. Spre deosebire de vechea metodă, prin care copilul este lăsat să plângă perioade lungi fără ca nimeni să se ocupe de el, ceea ce îi întăreşte senzația de abandon, „plânsul controlat“ îi demonstrează că sunteți în preajmă, că nu ați plecat nicăieri, dar că dumneavoastră dețineți controlul şi că este timpul ca el să se culce.

Sunt conştientă de faptul că unii părinți nu vor să-şi lase deloc copiii să plângă. Deşi nu aş recomanda această tehnică oricărei familii, sunt de părere că este una dintre cele mai bune metode prin care puteți pune capăt trezirilor repetate.

Secretul acestei tehnici constă în diferențierea între tipurile de plâns. Un plânset ascuțit şi continuu sau un sunet slab şi gemut vă indică faptul că pe bebeluş îl supără ceva grav sau că are dureri. Atunci când copilul dumneavoastră plânge astfel, este timpul să acționați prompt şi să aflați care este cauza.

Plânsul după alinare sau atenție sună însă diferit. Ar putea începe cu un scâncet, însă are tendința de a se întrerupe la anumite intervale, cât timp copilul aşteaptă să vadă rezultatele, iar apoi se reia. Are un model repetitiv. Este sarcina dumneavoastră să observați şi să ascultați plânsetul copilului. Nu aplicați această tehnică decât în momentul în care aveți siguranța că puteți recunoaşte diferitele tipuri de plâns.

Iată cum folosesc eu această tehnică:

- Prima dată când copilul se trezeşte, ascultați timp de câteva momente tonalitatea plânsului. Ascultați şi observați. Este greu pentru orice părinte să fie nevoit să-şi asculte copilul plângând şi să nu intervină, însă încercați să vă păstrați calmul şi să nu vă lăsați pradă panicii. Dacă plânsul nu indică o problemă, aşteptați o clipă.

- Atunci când copilul plânge neîntrerupt, mergeți la el. Nu aprindeți lumina. Nu stabiliți nici un contact vizual cu el – uitați-vă fix la nasul copilului sau la burtica lui. Nu vorbiți şi nu faceți conversație. Liniştiți-l cu un şuşuit uşor, masați-l pe spate sau pe burtică, înveliți-l şi plecați.

- Acceptați faptul că cel mic se va trezi şi va plânge din nou – vă confruntați cu o situație repetitivă. Poate o oră mai târziu, poate cinci minute mai târziu. Atunci când plânge din



nou, aşteptați un interval de două ori mai lung înainte de a merge la el în cameră, apoi reluați aceeaşi metodă.

- La următoarele treziri, continuați să dublați intervalele înainte de a merge să-l alinați. Acesta este punctul în care majoritatea părinților simt că lucrurile devin cu adevărat dificile. Haideți să vă prezint emoțiile pe care le veți resimți. Să reacționați la plânsetul copilului dumneavoastră este un instinct natural. Atunci când încercați să rezistați acestui impuls, nivelul adrenalinei va creşte, palmele vă vor transpira, inima vă va bate nebuneşte şi veți avea senzația că pierdeți controlul. Înțelegeți că aceasta nu este decât reacția normală a corpului dumneavoastră şi încercați să vă păstrați calmul. Solicitați sprijinul partenerului sau rugați o prietenă să stea cu dumneavoastră peste noapte – cineva care vă poate linişti şi încuraja atunci când vă simțiți astfel.

- Nu renunțați şi nu lăsați lucrurile aşa cum sunt. Mesajul va fi recepționat, poate mai curând decât ați crede. Ar trebui să începeți să observați îmbunătățiri semnificative în decurs de o săptămână.

PROBLEMĂ:
COPILUL SE DĂ JOS DIN PAT

Între doi şi trei ani, poate chiar mai devreme, copilul va descoperi că are o armă secretă la dispoziție: poate să coboare din pat! Copiii care se bagă în pat la o oră rezonabilă, iar apoi se dau jos din pat în repetate rânduri pe timpul nopții simt în general nevoia de atenție. Se prea poate să vă ofere o mulțime de motive pentru aceste treziri – foame, sete, coşmaruri, ba le e cald, ba le e frig –, iar unele dintre ele ar putea fi contradictorii! Realitatea simplă, indiferent ce v-ar spune ei, este aceea că starea lor de veghe a devenit un obicei prost, cu care sunt conştienți că le va merge.

SOLUȚIE:
TEHNICA RĂMÂNERII ÎN PAT

În primul rând, eliminați toate scuzele posibile pentru care copilul s-ar putea da jos din pat. Asigurați-vă că lângă pat există un pahar cu apă, în cazul în care copilului i se face sete în cursul nopții. Asigurați-vă şi că a fost la toaletă înainte de culcare. Oferiți-i mai puține motive pentru care s-ar putea da jos din pat.

- Dacă acest lucru nu funcționează, folosiți *tehnica rămânerii în pat*. În general, această tehnică dă rezultate foarte rapide. Secretul este acela de a nu vorbi despre motivele trezirilor – dată fiind logica pe care o au copiii mai mici de cinci ani, nu veți avea câştig de cauză.

- Prima dată când copilul se dă jos din pat, duceți-l înapoi şi explicați-i că e timpul să doarmă. Îmbrățişați-l uşor. Apoi plecați.

- A doua oară, băgați-l înapoi în pat şi spuneți-i: „E timpul să dormi, puiule." Îmbrățişați-l din nou şi plecați.

- Cea de-a treia oară, băgați-l înapoi în pat fără să-i mai spuneți nimic.

- Dacă se mai întâmplă să se dea jos din pat, procedați la fel. Fără discuții, fără conversații, fără argumente. Trebuie să vă țineți firea şi să vă controlați emoțiile. Nu e vorba de răutate aici, pur şi simplu vă învățați copilul să rămână în pat.

- În cazul acestei tehnici, este foarte important ca părintele care l-a băgat inițial pe copil în pat să fie cel care îl duce înapoi atunci când se trezeşte. Trebuie să mergeți până la capăt. Astfel, copilul va înțelege că nu poate să-l întoarcă pe unul dintre părinți împotriva celuilalt.

- Folosiți un tabel cu buline sau steluțe ca să vă recompensați copilul pentru o noapte fără probleme. Spuneți-i că, în momentul în care va obține un anumit număr de buline (nu mai puțin de trei, nu mai mult de cinci), va primi o recompensă pentru comportamentul său. Însă, vă rog, fiți cumpătați cu recompensele! Nu vreți să vă dați altă bătaie de cap.

PROBLEMĂ:
COPILUL VINE ÎN PATUL DUMNEAVOASTRĂ

Există numeroase controverse pe marginea acestui subiect: ar trebui sau nu să-i lăsăm pe copii să doarmă în pat cu noi? Pentru unii, aceasta este o parte normală, intimă a vieţii de familie. Pentru alţii, este cel mai groaznic coşmar.

În cazul în care copilul nu se simte bine ori trece printr-un moment mai greu dintr-un motiv sau altul, atunci nu văd de ce nu ar beneficia de confortul patului dumneavoastră. Dimineţile de weekend sunt momente potrivite pentru acest tip de apropiere.

Asta nu înseamnă să dormiţi cu copiii noapte de noapte. Cu riscul de a stârni şi mai multe controverse, trebuie să spun că nu mi se pare o idee bună. De ce?

- E puţin probabil să dormiţi bine, asta se întâmplă numai dacă dumneavoastră, partenerul şi copilul/copiii sunteţi atât de obosiţi, încât dormiţi neîntorşi. Copiii mici ocupă un spaţiu disproporţionat (adesea, pe diagonală), asta fără să mai punem la socoteală zvârcolirile şi cheful de vorbă la ora patru dimineaţa. Acum vă treziţi cu un cot micuţ şi ascuţit în coaste, iar imediat după aceea, cu un picioruş în faţă. Vânzoleala va continua până când rămâneţi cu 5% din pat şi cu 0% din pătură. Apoi copilul va adormi şi nu veţi mai îndrăzni să faceţi vreo mişcare. E adevărat, poate că veţi avea parte de mai mult somn, dar asta nu înseamnă că este soluţia potrivită pentru această problemă.

- Părinţii au nevoie de un spaţiu intim, numai al lor. Acesta ar trebui să fie măcar patul. Un copil în pat este cel mai eficient contraceptiv posibil. Dacă sunteţi părinţi, nu înseamnă că trebuie să vă luaţi rămas-bun de la intimitate.

- Din experienţa mea, taţii sunt cei care au cel mai mult de suferit. Atunci când copilul se strecoară în patul părinţilor, tatăl este nevoit adesea să se retragă pe canapeaua din sufragerie, în patul liber al copilului sau, în cazuri extreme, pe jos, doar ca să aibă şi el parte de un somn decent. Dacă această situaţie persistă, căsnicia va începe să dea semne de tensiune.

- Dacă îi permiteţi unuia dintre copii să doarmă în pat cu dumneavoastră, nu îi veţi mai putea refuza pe fraţii şi surorile lui. Situaţia se va înrăutăţi. La fel, mamele care schimbă regula şi-şi lasă copiii să doarmă cu ele atunci când partenerii nu sunt acasă îşi creează singure probleme pe viitor.

- A-l lăsa pe copil să doarmă cu dumneavoastră este rareori o decizie benefică. Din experienţa mea, aceasta este deseori o metodă de a evita rezolvarea principalei probleme.

SOLUŢIE:
TEHNICA PLÂNSULUI CONTROLAT/TEHNICA RĂMÂNERII ÎN PAT

Tehnica pe care o veţi alege depinde de vârsta copilului. În cazul în care copilul între unu şi trei ani se trezeşte şi plânge în repetate rânduri pe timpul nopţii şi aţi abordat această problemă luându-l cu dumneavoastră în pat, adoptaţi tehnica plânsului controlat (vedeţi pagina 194). Dacă aveţi un intrus care perseverează, copilul mai mare care s-a trezit şi s-a strecurat în patul dumneavoastră, tehnica rămânerii în pat (vedeţi pagina alăturată) face minuni. În cazul în care copilul se bagă în patul dumneavoastră mereu, de cinci ani de zile, nu veţi scăpa de acest obicei peste noapte.

PROBLEMĂ:
COŞMARURI ŞI SPAIME NOCTURNE

Toți copiii au coşmaruri din când în când, iar unii capătă o spaimă temporară de întuneric. Visele urâte şi bolile copilăriei merg mână în mână, iar coşmarurile mai pot fi asociate cu perioadele de stres şi de anxietate: venirea pe lume a unui nou frățior, de exemplu, sau primele zile de acomodare la grădiniță. Totuşi, deseori, nu poate fi identificată nici o cauză. Însă există o diferență între un copil care are coşmari ocazionale şi altul care se trezeşte în repetate rânduri, noapte de noapte, spunând că a visat urât. În cel din urmă caz, probabil că este vorba despre un obicei prost.

SOLUȚIE:
LINIŞTIREA/TEHNICA RĂMÂNERII ÎN PAT

În cazul unui coşmar, mergeți la copil sau însoțiți-l înapoi în pat, liniştiți-l şi explicați-i că a visat urât. Stați puțin cu el, până când îşi mai revine. Întotdeauna luați-i spaimele în serios. În cazul în care copilul capătă o frică de întuneric, lămpile de veghe din dormitor şi din baie pot fi liniştitoare. Lăsați lumina de pe hol aprinsă şi uşa întredeschisă. Nu-i permiteți copilului să vă convingă să-l lăsați să doarmă cu lumina aprinsă. O jucărie preferată, moale l-ar putea calma.

Copiii care se folosesc în mod repetat de coşmaruri ca pretext pentru a coborî din pat încearcă probabil să vă facă să renunțați la regulile stabilite. Pentru aceştia, folosiți *tehnica rămânerii în pat* (pagina 196).

PROBLEMĂ:
COPILUL SE TREZEŞTE DEVREME

În nouă cazuri din zece, copiii mici sunt plini de energie dimineața mult mai devreme decât părinții lor. Copiii care au un program normal de somn şi care sunt băgați în pat atunci când sunt obosiți, dar nu prea obosiți, se trezesc adesea, dacă nu odată cu răsăritul soarelui, atunci la scurt timp după aceea. Poate că dumneavoastră sperați să mai prindeți o jumătate de oră de somn, însă copilul are alte planuri şi țopăie imediat în pat ca să vă povestească în ce constau.

SOLUȚIE:
TEHNICA RĂMÂNERII ÎN PAT

Ca părinte al unui copil mic, este important să acceptați faptul că diminețile lungi în pat sunt, pentru moment, de domeniul trecutului. În cazul în care copilul doarme bine, ar trebui să vă odihniți şi dumneavoastră cum se cuvine şi ar trebui să vă modificați programul, astfel încât trezitul mai devreme să nu fie un şoc atât de puternic pentru organism. De asemenea, una e devreme, şi alta e când se crapă de ziuă. Dacă aveți de-a face cu un copilaş extrem de matinal, cel mai probabil nu veți reuşi să-l convingeți să se culce la loc. În acest caz, însoțiți-l înapoi în pat, explicați-i că e prea devreme şi spuneți-i că se poate juca în linişte în pat sau în camera lui până când vă treziți şi dumneavoastră. Seamănă puțin cu *tehnica rămânerii în pat* (pagina 196), prin faptul că îi arătați că nu are voie să stea cu dumneavoastră atunci când nu trebuie.



TOP 10 REGULI

CA SĂ REZUMĂM, IATĂ CUM SE APLICĂ CELE ZECE REGULI DE AUR LA PROBLEMELE LEGATE DE SOMN:

1. LAUDE ȘI RECOMPENSE

Lăudați fiecare etapă a programului de dinainte de culcare încheiată fără probleme. Lăudați-i pe copii atunci când vă ajută și se implică. Alegeți ceva pentru care să-i lăudați la sfârșitul zilei, chiar înainte să se culce.

2. CONSECVENȚĂ

Asigurați-vă că toți cei implicați în îngrijirea copiilor dumneavoastră respectă aceleași reguli. Părintele care l-a băgat pe copil în pat trebuie să fie cel care intervine atunci când copilul se trezește și se ridică din pat. E plăcut să-i lăsați pe copii să se cuibărească lângă dumneavoastră în pat în diminețile de weekend, însă nu le îngăduiți să vină și cu alte ocazii.

3. RUTINĂ

Respectați programul de dinainte de culcare. Nu lăsați anumite momente să se prelungească și nu grăbiți lucrurile. Nu faceți excepții în funcție de programul de la televizor.

4. LIMITE

Ora fixă de culcare și programul fix de dinaintea somnului sunt limite clare, care îi transmit copilului că dumneavoastră dețineți controlul. Asigurându-vă că fiul sau fiica dumneavoastră doarme toată noaptea în pătuțul său, îi transmiteți același mesaj. De asemenea, aceste limite îi dau de înțeles că există locuri și momente ale zilei rezervate pentru mami și tati.

5. DISCIPLINĂ

Folosiți *tehnica separării prin somn*, *tehnica plânsului controlat* și tehnica rămânerii în pat pentru a rezolva problemele legate de somn.

6. AVERTIZĂRI

Spuneți-ii copilului ce urmează pe parcursul succesiunii de activități de dinainte de culcare, ca să fie pregătit pentru fiecare etapă. Stabiliți limite scurte de timp pentru fiecare activitate. Scopul dumneavoastră este să fiți autoritari, nu să-l intimidați.

7. EXPLICAȚII

Reduceți explicațiile și discuțiile în contradictoriu la minimum atunci când îi liniștiți pe copiii care s-au trezit în timpul nopții. Cu primele două ocazii, explicați-le că „e timpul să doarmă“, iar după aceea nu le mai spuneți nimic.

8. RESTRICȚII

Nu vă lăsați copleșiți de plânsetul copilului, astfel încât să vă grăbiți să-l liniștiți din două în două minute. Nu vă arătați prea afectuoasă cu copilul în aceste momente.

9. RESPONSABILITĂȚI

Implicați-i pe copiii dumneavoastră în propriul program de dinainte de culcare, dându-le mici sarcini realizabile – să se dezbrace, să scoată dopul de la cadă, să aducă o jucărie pentru un frățior.

10. RELAXARE

Ora de culcare și programul ce o precedă ar trebui să fie o perioadă de calm. Băița și poveștile de dinainte de culcare îl ajută pe copil să se destindă. Și, de îndată ce programul de somn al copilului intră în normal, profitați de restul serii și relaxați-vă și dumneavoastră!

Cele mai plăcute momente





Într-o lume ideală, fiecare minut petrecut alături de familie ar trebui să fie extrem de plăcut. În lumea reală, nu va merge chiar aşa. Creşterea copiilor vă oferă numeroase satisfacții, însă este o sarcină dificilă.

Trebuie să profitați de orice ocazie pentru a transforma această sarcină într-una plăcută. Dacă stabiliți anumite limite şi le consolidați, veți începe mai curând să vă bucurați de copiii dumneavoastră decât să-i vedeți ca pe o sarcină de care trebuie să vă ocupați. Iar distracția este importantă. Copilăria este o perioadă de aur, chiar dacă nu pare întotdeauna aşa, care va trece mult prea rapid.

Momentele plăcute mai înseamnă ca fiecare membru al familiei să aibă parte de ceea ce are nevoie – mama, tatăl, frații şi surorile mai mari, precum şi copiii mici. Pentru asta, trebuie să planificați lucrurile cu multă atenție, pentru ca toată lumea să aibă parte de atenție individuală şi de timp liber.

Ca părinte, resursele mentale, emoționale şi fizice sunt epuizate, nu veți mai fi în stare de nimic. Există o graniță subțire între a-ți face datoria şi a fi martir. Dacă nu aveți grijă şi de propria persoană şi de relația de cuplu, viața dumneavoastră va avea de suferit pe termen lung.

Pe vremea părinților sau a bunicilor noştri, rareori se întâmpla ca ambii părinți să lucreze, iar familiile monoparentale nu erau atât de des întâlnite. În zilele noastre, aceste situații sunt tot mai frecvente. Asta e realitatea. Mamele care lucrează şi părinții unici sunt aspru criticați în presă. Ignorați criticile. La fel cum nu ar trebui să-l faceți pe copil să creadă că nu e în stare de nimic, tot aşa nu vă faceți nici dumneavoastră procese de conştiință. Cereți sprijinul de care aveți nevoie, folosiți-l şi relaxați-vă.


noisy!

Solicitarea sprijinului

Foarte mare parte a stresului asociat meseriei de părinte este cauzat de aşteptările nerealiste. Nu există părinte perfect. Şi, indiferent ce v-ar spune unii şi alţii, nu există nici copii perfecţi. Unii oameni se laudă întotdeauna cu copiii lor, cu ceea ce pot face şi cu cât de precoce sunt. Nu-i lăsaţi să vă facă să vă simţiţi prost. Dacă aceiaşi părinţi ar fi pe deplin sinceri, v-ar povesti şi despre problemele pe care le ţin doar pentru ei înşişi.

Pe vremuri, când oamenii nu erau la fel de mobili ca în zilele noastre, majoritatea familiilor locuiau mai aproape de cei care le puteau acorda sprijin, adică prieteni şi rude, persoane în care aveau încredere şi pe care le cunoşteau de o viaţă întreagă. Poate că părinţii nu se bazau pe serviciile plătite ale bonelor sau dădacelor, dar asta nu înseamnă că mătuşa Edith sau bunica nu erau chemate din când în când ca să le mai uşureze munca.

Nu e ceva ce puteţi face pe cont propriu. Solicitarea sprijinului nu este un semn al eşecului, ci o dovadă de tărie. Meseria de părinte necesită extrem de multă organizare, fie că lucraţi sau nu. Oricine are nevoie să se bazeze pe ajutorul celorlalţi din când în când.

Nu aveţi nevoie de ajutor doar în momentele de criză – la spital după ce aţi născut, de exemplu, sau în ziua în care vă mutaţi. Aveţi nevoie de sprijin în mod constant. Părinţii nu ar trebui să renunţe la viaţa şi la interesele lor doar pentru că au copii. Ambii părinţi au nevoie de timp pentru ei înşişi şi de momente în care să stea împreună ca adulţi.

Găsiţi o bonă în care să aveţi încredere şi pe care să vă puteţi baza. Creaţi un grup de babysitting împreună cu alte familii care au copii mici. Rugaţi-o pe mama dumneavoastră să vă ajute în weekend. Poate că nu locuim în comunităţi foarte unite în zilele noastre, dar există încă numeroase metode de a organiza un grup de sprijin.

Nu vă neglijați!

În cazul unei slujbe plătite, vă așteptați la câte o primă din când în când, poate chiar şi la o avansare. De asemenea, ar trebui să vă oferiți lunar câte o mică plăcere – un masaj, o coafură nouă, un film la cinematograf, o ieşire la cumpărături, o masă la restaurant, o seară cu prietenii. Aveți nevoi, ca oricare alt membru al familiei, şi, dacă nu vă ocupați de dumneavoastră, nu veți mai avea deloc energie. Momentele de relaxare nu sunt opționale. Sunt o necesitate. Primele luni pot reprezenta o perioadă de acomodare, cu numeroase suişuri şi coborâşuri. Înțelegeți şi acceptați faptul că trebuie să aveți grijă de dumneavoastră, deoarece se poate instala depresia post-partum.

Dacă ați fi sportiv de performanță, v-ați antrena pentru o anumită competiție. Ați avea grijă la alimentație. Dacă ați avea o şedință importantă, v-ați pregăti. Şi rolul de părinte este important şi nu ar trebui să vă neglijați echilibrul fizic, mental sau emoțional. Nu ar trebui să tolerați lipsa de somn; nu ar trebui să vă permiteți să stați numai în casă şi să vă izolați. Nu ar trebui să vi se pară imposibil să citiți ziarul sau să vă bucurați de o carte. Deşi veți face cu siguranță numeroase sacrificii, meseria de părinte nu este un martiriu. Trebuie să vă ocupați şi de propriile nevoi.

Dacă aceste lucruri sunt importante pentru un părinte care a renunțat la slujbă ca să aibă grijă de copii, sunt de două ori mai importante pentru o mamă sau un tată singur, care mai şi lucrează. Nu lăsați sentimentul de vinovăție că nu stați acasă cu copiii să vă macine într-atât, încât să renunțați la ideea de a avea grijă de dumneavoastră sau de a avea propria viață. Aveți o bonă, o dădacă sau un membru al familiei care are grijă de copii – sau poate că sunt la şcoală –, aşa că au parte de o îngrijire corespunzătoare. Petreceți momente plăcute cu ei atunci când vă întoarceți de la serviciu şi în weekenduri. Însă aveți nevoie de timp şi pentru dumneavoastră, ca să vă mențineți pe linia de plutire.



Atenția individuală

Unul dintre scopurile-cheie ale programului zilnic, pe lângă stabilirea unor ore fixe pentru mese şi culcare, este să vă ajustați programul astfel încât fiecare copil din familie să aibă parte de atenție atât din partea mamei, cât şi a tatălui. Puteți face acest lucru foarte uşor, ocupându-vă cu rândul de programul de dinainte de culcare. Într-o seară, este rândul tatălui să-l pună la culcare pe copilul de şase ani şi rândul mamei să-i facă baie mezinului şi să-l liniştească. În seara următoare, e invers. În weekend, puteți varia. Mama îl scoate pe copilul de unsprezece ani la cumpărături, în timp ce tatăl şi copilaşul de patru ani spală maşina împreună. Gândiți-vă la metode de alternare a activităților, ca să nu aveți întotdeauna aceleaşi roluri.

Copiii mici care vă solicită foarte mult au obiceiul de a-i scoate de sub lumina reflectoarelor pe frații şi surorile mai mari, care poate că nici măcar nu se vor plânge. Nu luați lipsa protestelor drept aprobare. Şi copiii mai mari au nevoie de atenția dumneavoastră. Ei au nevoie de ajutor la teme, de o ocazie ca să discute ce s-a întâmplat la şcoală, de sfaturi şi sprijin. Poate că îşi fac baie şi îşi leagă şireturile singuri, însă tot au nevoie de dumneavoastră în multe privințe. Atenția primită individual din partea fiecăruia dintre părinți este esențială şi ar trebui să fie egală cu atenția pe care le-o acordați copiilor mai mici.

Rivalitatea dintre frați

Unul dintre marii inamici ai momentelor plăcute este rivalitatea dintre frați. Aceasta se manifestă în mai toate familiile. O diferență de vârstă des întâlnită între frați este de doi ani. Nu e treaba mea să vă spun când este momentul pentru al doilea copil, dar este important să conştientizați că diferența de doi ani poate genera o formă mai intensă a rivalității dintre frați decât o diferență de trei–patru ani. La trei–patru ani, copilul mai mare va fi în continuare gelos, însă dumneavoastră veți avea mai multe şanse de a rezolva această problemă, deoarece copilul va fi capabil să înțeleagă mai multe decât unul aflat la dificila vârstă de doi ani.

PREGĂTIREA PENTRU SCHIMBARE

Copilul poate nu ştie că talia dumneavoastră care dispare treptat înseamnă că aşteptați un bebeluş, dar este posibil să fi observat micile schimbări înainte să-i spuneți că va avea un frățior sau o surioară. Se poate să fi băgat de seamă, pur şi simplu, că sunteți mai obosită decât de obicei sau că vă este rău.

În cazul în care copilul observă că vă creşte burtica şi vă întreabă ce se întâmplă, folosiți asta ca pe o oportunitate de a-i da vestea, ca să puteți începe să-l pregătiți pentru sosirea unui nou membru în familie. Altfel, lăsați-o baltă până ajungeți în luna a şasea. Timpul trece foarte încet pentru copiii mici – trei luni sunt suficiente pentru a-l pregăti, dar i se va părea greu să aştepte atât de mult.

Lăsați-l pe copil să vă pună mâna pe burtică. Lăsați-l să simtă mişcările copilului. Nu exagerați şi nu faceți prea mare caz din sosirea bebeluşului pe lume. Majoritatea copiilor mici ar prefera mai degrabă să vă aibă doar pentru ei decât să împartă atenția dumneavoastră cu un frățior sau cu o surioară. În loc să-i spuneți cât de mult îşi va iubi surioara, spuneți-i că el va fi fratele mai mare şi că vă va fi de mare ajutor. Vorbiți-i despre ceea ce veți face împreună după naştere. Poate că sună ciudat, dar mulți copii mici cred că un nou bebeluş atrage după sine o înlocuire, nu un adaos. Atunci când un copil este speriat de venirea pe lume a unui nou membru al familiei, el se gândeşte: „Ce-o să se întâmple cu mine? Voi continua să locuiesc aici?“




Copilul ar putea avea numeroase întrebări în ceea ce priveşte aspectele naşterii. Nu-i oferiţi mai multe informaţii decât poate duce şi nu-i spuneţi nimic care să-l facă să se îngrijoreze pentru dumneavoastră.

ZIUA CEA MARE...

Aranjaţi lucrurile astfel încât copilul să fie îngrijit de o persoană pe care o cunoaşte şi în care are încredere cât timp dumneavoastră sunteţi în spital. Ar putea fi dificil să vă sincronizaţi – e posibil să aveţi parte de câteva alarme false –, dar concepeţi un plan flexibil şi spuneţi-i copilului ce urmează să se întâmple. Pregătiţi-i câteva cadouri. Cumpăraţi-i o felicitare pe care să scrie „Băiat Mare".

Prima oară când vă revedeţi copilul după naştere, acordaţi-i foarte multă atenţie. Ideea este să-l faceţi să se simtă pe deplin implicat. Probabil că i-a fost dor de dumneavoastră, poate că şi-a făcut şi griji şi va fi copleşit de emoţii. E un pas important. Oferiţi-i un cadou şi acordaţi-i foarte multă atenţie. Nu vă concentraţi cu totul asupra bebeluşului, astfel încât nici să nu-l băgaţi în seamă. Lăsaţi-l să ia bebeluşul în braţe. Lăudaţi-l mult. Acesta nu este momentul să-i faceţi cunoscută copilului noţiunea de atenţie distribuită în mod egal între cei doi copii. În acest moment, din punctul lui de vedere, el ar trebui să fie în centrul atenţiei.

...ŞI DUPĂ ACEEA

Copiii îşi manifestă uneori gelozia făcând scene atunci când trebuie să-i acordaţi atenţie bebeluşului. Pentru un copilaş gelos de doi–trei ani, faptul că are parte de atenţie negativă pentru că a făcut ceva nepermis este preferabil lipsei totale de atenţie.

Tehnica implicării (vedeţi pagina 76) înlocuieşte atenţia negativă cu atenţie pozitivă, implicându-l pe copil în ceea ce faceţi. Rugaţi-l să vă ajute înmânându-vă câteva lucruri de care aveţi nevoie şi lăudaţi-l pentru asta. Vorbiţi-i. Explicaţi-i ce faceţi. Nu lăsaţi buna purtare să treacă neobservată. Cu ajutorul *tehnicii implicării*, copilul mai mare primeşte atenţie în acelaşi timp cu nou-născutul.

Mulţi copii involuează puţin odată cu venirea pe lume a unui frăţior sau a unei surioare. E posibil să înceapă să vorbească din

nou precum cei mici, să-şi ude pătuțul sau să înceapă în general să se comporte ca un copil la o vârstă mai mică. *Tehnica implicării* poate reprezenta o metodă bună de a vă asigura că această fază este doar temporară. Lăudați-vă mult copilul pentru faptul că este „băiat mare“ sau „fată mare“ de-acum. Astfel, nu va mai crede că încercarea de a da timpul înapoi are atât de multe avantaje.

JOCUL ÎN COMUN

Doi copii cu vârsta cuprinsă între unu şi trei ani nu vor putea să împartă lucrurile sau să se joace împreună. Dacă aveți doi copii mici de vârste apropiate, va exista o fază în care veți petrece foarte mult timp despărțindu-i, distrăgându-le atenția unuia de la celălalt sau împiedicându-i să-şi dea reciproc cu ceva în cap.

Atunci când copiii sunt ceva mai mari, puteți introduce „joaca în comun“. Cereți-i copilului mai mare să vă ajute să alegeți şi să puneți în practică diferite jocuri, astfel încât să aibă impresia că deține controlul. Încurajați-l să se comporte mai frumos, dându-i câteva responsabilități. Cereți-i să-i arate frățiorului lui regulile unui joc sau cum să se joace cu o jucărie.

CERTURILE CONSTANTE

Încercați să ignorați micile ciondăneli. Copiii învață să-şi aplaneze singuri conflictele dacă nu săriți mereu în ajutorul lor. Nu încercați să aflați „cine a început“ sau cine a fost de vină. Dacă se ceartă, amândoi sunt de vină.

În cazul în care unul dintre copii vorbeşte urât şi dă dovadă de un comportament cu adevărat agresiv, luați măsuri imediat. Folosiți *tehnica treptei pentru copiii obraznici* (vedeți pagina 80) sau *tehnica „încă-o-greşeală-şi-eşti-eliminat“* (pagina 84), dacă prima nu dă roade. Spuneți-i cât se poate de clar că nu aveți de gând să tolerați comportamentul agresiv sau jignitor.

MOMENTE ÎN CUPLU

În cadrul emisiunii „Supernanny“, am dat o „temă“ unor soţi care nu mai petrecuseră o seară în doi de la naşterea copilaşului lor de doi ani şi jumătate. Tema a fost să iasă în seara aceea în oraş. O asemenea perioadă fără momente plăcute în doi înseamnă prea mult pentru un cuplu. Trebuie să aveţi grijă de relaţia de cuplu, ceea ce înseamnă că trebuie să petreceţi timp ca între adulţi, discutând şi despre alte lucruri, nu numai despre copii. Mai plecaţi din când în când singuri într-un weekend. Lăsaţi-i pe copii să doarmă la prieteni şi petreceţi seara singuri acasă, dacă nu vreţi să ieşiţi în oraş. Nu e un lucru egoist sau o neglijenţă, ci o modalitate importantă de a vă aminti ce v-a adus împreună la început.

Părinţilor care petrec în mod regulat momente plăcute de relaxare, atât singuri, cât şi împreună, le este mult mai uşor să fie consecvenţi în ceea ce priveşte abordarea educaţiei copiilor. Li se pare normal să facă front comun, deoarece ei comunică permanent unul cu celălalt şi continuă să funcţioneze ca un cuplu, nu doar ca părinţi. De asemenea, le este mai uşor să găsească o cale de a împărţi sarcinile îngrijirii copiilor, astfel încât nu doar un părinte să se ocupe de programul de dinainte de culcare seară de seară, ci să fie o sarcină comună. Resentimentele se acumulează atunci când unul dintre părinţi este suprasolicitat – „Îi tot pun la culcare de o săptămână!“ – şi, tot atunci, începe să apară inconsecvenţa. Dacă acest gen de situaţie persistă, părinţii se pot trezi că-şi rezolvă problemele tratându-i în mod diferit pe copii, ceea ce nu va face decât să înrăutăţească lucrurile.

MOMENTE PLĂCUTE ÎN FAMILIE

Faceți-vă timp să vă distrați împreună, în familie. Poate fi vorba de o ieşire sau de un picnic în grădină. Poate fi o vacanță la mare sau o după-amiază ploioasă de duminică în care jucați un joc de societate. Uitați măcar o dată de treburile pe care le aveți – le veți rezolva şi pe acelea. Atunci când veți privi înapoi, peste ani, nu vă veți aminti faptul că nu ați schimbat aşternuturile într-o săptămână, ci vă veți aduce aminte ziua aceea specială în care ați înălțat zmeie în parc.

Bucurați-vă de copiii dumneavoastră!

TOP 10 REGULI

CA SĂ REZUMĂM, IATĂ CUM SE APLICĂ CELE ZECE REGULI DE AUR ÎN CEEA CE PRIVEȘTE CELE MAI PLĂCUTE MOMENTE ÎN FAMILIE:

1. LAUDE ȘI RECOMPENSE

Laudele și atenția sunt cele mai bune recompense. Însă desfătați-vă copilul cu un cadou special și o felicitare atunci când îi aduceți pe lume un frățior sau o surioară. Îl va ajuta cu adevărat să se simtă implicat.

2. CONSECVENȚĂ

Cel mai probabil, părinților le va fi mai ușor să fie consecvenți atunci când petrec suficient timp împreună, în cuplu. Asigurați-vă că mai plecați împreună din când în când, într-un weekend, și luați-vă mereu câte o seară liberă.

3. RUTINĂ

Aranjați-vă programul astfel încât fiecare copil să beneficieze singur de atenție din partea fiecăruia dintre părinți, zi de zi. Numiți-le „momente speciale". Faceți cu rândul, astfel încât să împărțiți sarcinile.

4. LIMITE

Copiii trebuie să învețe să respecte faptul că aveți nevoie de momente plăcute, de relaxare, doar pentru dumneavoastră și în cuplu. Regulile clare de bună purtare vă ajută să preveniți rivalitatea excesivă dintre frați.

5. DISCIPLINĂ

Consolidați-vă regulile cu ajutorul disciplinei, dacă este nevoie. Folosiți *tehnica treptei pentru copiii obraznici* în cazul comportamentului agresiv sau al certurilor constante. Fiți pregătiți să-i despărțiți pe copiii care au mereu ceva de împărțit.

6. AVERTIZĂRI

Avertizarea verbală reprezintă o parte esențială a disciplinei. Îi dă copilului șansa de a-și revizui comportamentul. Nu vă grăbiți să mustrați un copil pentru că s-a luat la harță fără ca mai întâi să-l avertizați.

7. EXPLICAȚII

Pregătiți-vă copilul pentru venirea pe lume a unui nou membru al familiei. Liniștiți-l, însă nu-i oferiți prea multe informații, ca să nu înceapă să-și facă griji.

8. RESTRICȚII

Nu reacționați exagerat în fața oricărei ciondăneli. Lăsați-i pe copii să-și rezolve singuri anumite probleme, cu condiția să nu existe pericolul de a se răni sau de a-i răni pe ceilalți.

9. RESPONSABILITĂȚI

Folosiți tehnica implicării ca să atenuați gelozia. Lăudați-l mult pe copil. Lăsați-i pe copiii mai mari să organizeze jocuri pentru cei mici.

10. RELAXARE

Nu vă lăsați copleșiți sau suprasolicitați. Cereți ajutor și aveți întotdeauna grijă de dumneavoastră. Faceți-vă timp pentru momente plăcute în familie.

INDEX

abilități motorii, 148
abțibilduri, recompense, 86
accidente, 79
  incontinența fecală, 115
  învățatul la oliță, 113
  siguranță în casă, 42–43
  siguranță pe stradă, 173
ajutor, tehnica implicării, 77, 151
alăptat, 123–125, 130, 192, 193
alergii, 123, 129
alimentația, 118–143
  a doua porție, 133
  bunele maniere, 134, 135, 138, 140
  copii între unu şi trei ani, 132–133
  gustări, 139
  independență, 120–121
  introducerea alimentelor solide, 123, 127–129
  înțărcarea, 130
  mofturi la mâncare, 136–137
  refuzul de a mânca, 132
  reguli, 142–143
  vedeți şi ore de masă
alimente crude, 129
alte persoane care au grijă de copil, 36, 206
alte persoane care au grijă de copil, reguli, 55
alternarea jucăriilor, 152, 153
anticorpi, 123
anxietate de separare, 28–29
apă 126, 130
  consum, 126, 130
  frică de, 101,167
aparat video, 190
aptitudini sociale şi probleme de comportament, 175
aptitudini sociale, 145–175
aragaz, măsuri de siguranță, 13
aşteptări, nerealiste, 206
atenție
  individuală 209
  rivalitate între frați, 212
  tehnica implicării, 212
atragerea atenției părintelui
  cauze ale, 78
  copilul se dă jos din pat, 196
  refuzul de a mânca, 132
  şotii 66, 69
  tehnica implicării, 76–77
autocontrol
  copii de la unu la trei ani, 30
  preşcolari, 38
  stabilirea limitelor, 60
avertizări, 15
  aptitudini sociale şi probleme de
  cele mai plăcute momente în familie, 217
  comportament, 175
  copii mai mari, 25–26
  îmbrăcatul şi spălatul, 103
  învățatul la toaletă, 117
  ora de baie, 99
  probleme cu somnul, 201
  probleme de alimentaţie, 143
  program, 50
  programul de dinainte de culcare, 183
  tehnica treptei pentru copiii obraznici, 82

baie cu spumă, 101
baie, 98–99, 186
  frică de apă, 101
  ore diferite de culcare, 189
  program zilnic şi, 49
  siguranță, 99
bătaia, 87
bebeluşi
  alți frați şi 38, 210–212
  anxietate de separare, 28–29
  de la şase la optsprezece luni, 25–29
  erupția dentară, 26–27
  hrănirea, 123–126
  introducerea alimentelor solide, 123, 127–129
  înțărcarea,130
  jocul, 148–149
  până la şase luni, 20–23
  plânsul, 20
  strategii de supraviețuire, 22
  trezitul în timpul nopții, 192–193
biscuiți, 139
boală
  perturbarea programului, 56
  program înainte de culcare şi, 190
  trezirea în timpul nopții şi, 193
bombăneli, 163, 164
bone, 206–207
bunele maniere la masă, 134, 135, 138, 140
bunici, stabilirea regulilor împreună cu, 55

câini, frică de, 166–167
călătorii
  călătorii cu maşina, 169, 171
  program zilnic şi, 57
cântece, 99
cap, spălat pe, 98–99
capacitate de judecată, preşcolari, 38
caracter individual, 64
carbohidrați, 123, 133
cățărat, 43
ceartă, 160
tabele cu buline, 86, 196
cele mai plăcute momente în familie, 217
cele zece reguli de aur, 14–15
centură de siguranță, 169,171
ciocolată, 139
citrice, 129
colostru, 124
comportament agresiv, 160
comportament distructiv, 161
comportament inacceptabil 54, 78
  cuvinte urâte, 163
consecvență, 14
  aptitudini sociale şi probleme de comportament, 174
  cele mai plăcute momente în familie, 216
  copii de unu–trei ani, pentru 32
  disciplină, 78
  îmbrăcatul şi spălatul, 102
  învățatul la oliță, 111, 116
  ora de culcare, 186
  probleme cu somnul, 200
  probleme de alimentație, 112
  reguli, 52–54
constipație, 115, 126
contact vizual, 68
control al scaunului, învățat la oliță, 104–117
controlul vezicii, învățatul la oliță, 104–117
copii între unu şi trei ani, 30–37
  alimentație, 132–133
  crize de furie, 34, 39, 48
  dependență de părinți, 36
  învățatul la oliță, 37, 104–117
  joc, 40, 149
  lovire/comportament agresiv, 160
  siguranță, 42–43
  strategii de supraviețuire, 32
copii somnoroşi, 182
coşmaruri, 166–167, 192, 198
costume de Halloween, 97
creativitate, 148
crize de furie, 34, 39, 48
cumpărături, 170

cuțite şi furculițe, 140
cuvinte urâte, 163

de-a v-ați ascunselea, 29
dependență, 28, 36
depresia post-partum, 124–125
desen, 148
„dezbină şi cucereşte“, 32
dezordine, 51, 52, 153, 161
diaree, 129
diferență de fus orar, 57
diferență de vârstă, rivalitatea dintre frați 210
dimensiunea porțiilor, 133
disciplină, 12, 14, 60–62
 aptitudini sociale şi probleme de comportament, 174
 bătaie, 87
 cele mai plăcute momente în familie, 216
 comportament inacceptabil, 78
 confiscarea jucăriilor, 86, 161
 consecvență, 78
 cum vorbiți cu cel mic, 66–73
 identificarea abordării potrivite, 64
 îmbrăcat şi spălat, 102
 încurajarea comportamentului adecvat, 69, 73
 învățatul la oliță, 116
 nou-născuți şi, 20
 ore de masă, 138
 perioade dificile şi, 79
 probleme cu somnul, 200
 probleme de alimentație, 142
 tehnica „încă o greşeală şi eşti eliminat“, 84–85
 tehnica treptei pentru copiii obraznici, 80–84
discuții, învățare, 21, 38, 39
distragerea atenției, 75
diversificarea alimentației 123, 127–129
 trezitul noaptea şi, 193
dulciuri, 139

electricitate, măsuri de siguranță, 42–43
electrocasnice, frica de zgomotul produs de 51, 167
enurezis, 114, 212
erupția dentară, 26–27, 56, 190, 193
explicații, 15
 aptitudini sociale şi probleme de comportament, 175
 cele mai plăcute momente în familie, 217
 îmbrăcat şi spălat, 103
 învățatul la oliță, 117
 probleme cu somnul, 201
 probleme de alimentație, 143
 tehnica treptei pentru copiii obraznici, 82
 temeri, 167

familie
 momente plăcute în, 215
 masa în, 134
 sprijin, 206
foame, 139
frați şi surori
 atenție individuală, 209
 gelozie, 77, 78
 nou-născuți şi, 210–212
 ore diferite de culcare, 188
 rivalitate, 210–213
fructe de mare, 129
fructe, diversificarea alimentației, 127, 129
frustrare, 34, 149
fuga, 173

gângureli, 21
gaze, 126, 193
gelozie
 comportament inacceptabil şi, 78
 lovire/comportament agresiv, 160, 212
 rivalitatea între frați, 48, 210–213
 tehnica implicării, 77
glicemie, 46, 134, 139
grăsimi în alimentație, 123, 139
gustări, 132, 133, 139

haine, *vedeți* îmbrăcat
hamuri, 173
hrănire cu biberonul, 123, 124, 130, 192
hrănirea bebeluşilor, 21, 123–126, 192
 vedeți şi alimentație

iertare, tehnica treptei pentru copiii obraznici, 82
igienă, învățatul la oliță, 110, 112
imaginație, 148, 157
incontinență fecală, 115
independență
 alimentația, 120–121
 copilul tratat ca un bebeluş, 52–53
 îmbrăcatul, 90, 94, 96
infecții urinare, 114
intimitate, învățatul la oliță, 111
iubire, 64

îmbrăcat şi spălat, 103
îmbrăcatul, 88–97
 costumații, 97, 148, 158
 independență, 90, 94, 96
 învățatul la oliță şi, 111
 opțiuni, 90–92, 96
 refuzul de a se îmbrăca/dezbrăca, 96
 reguli, 102–103
 tactici de a trage de timp, 96
 toane vestimentare, 97
înălțător pentru scaun, 134
încredere în sine, învingerea timidității, 165
încurajarea comportamentului adecvat, disciplină, 69, 73
înot, 101
întrebări, de la preşcolari, 38
întuneric, teamă de 113, 198
înțărcarea, 130, 193
învățatul la oliță, 37, 104–117

joc improvizat, 158
joc, 146, 148–153, 158
 bebeluşi, 148–149
 copii de unu–trei ani, 40, 149
 îmbrăcatul, 94
 împreună cu alți copii, 40, 149–151, 160, 213
 liniştirea după, 75, 186
 lovire/comportament agresiv, 160, 212
 vedeți şi jucării
jocuri pe calculator, 157, 186
jocuri, 148, 151, 171
jucării, 152
 alternarea, 152, 153
 confiscarea jucăriilor, 86, 161
 la ora mesei, 186
 ordinea, 152, 153

lampă de veghe, 113, 192, 198
lapte de vacă, 123, 129
lapte, 133
 alăptare, 123–125, 130, 192, 193
 hrănire cu biberonul, 123–124, 130, 192
 lapte de vacă, 123, 129
laudă, 12, 14, 86
 aptitudini sociale şi probleme de comportament, 174
 îmbrăcat şi spălat, 102
 învățatul la oliță, 111, 116
 momente în familie, 216
 probleme cu somnul, 200
 probleme de alimentație, 137, 142
 tehnica implicării, 77
 tehnica treptei pentru copiii obraznici, 83

vocea aprobatoare, 69
legume, diversificare, 127, 129
lenjerie intimă, 110
libertate, stabilirea limitelor, 62–63
limbajul trupului, 66, 68, 70
limite, 12, 14, 58–62
aptitudini sociale şi probleme de comportament, 174
cele mai plăcute momente în familie, 216
copii de unu–trei ani, pentru, 32
îmbrăcat şi spălat, 102
învățatul la oliță, 116
probleme cu somnul, 200
probleme de alimentație, 142
reguli, 52
liniştire, 167
lovire/comportament agresiv, 160, 212
lumină, la culcare, 186, 198

mâini, spălat pe 110, 112
mame care lucrează, 204
mâncare, *vedeți* alimentație
masa 134–135
bune maniere, 134–135, 138, 140
conflicte în timpul, 120, 134
copilul nu stă la masă, 138
disciplină, 138
hrănirea copiilor de unu–trei ani, 133
program stabilit, 46, 49, 134
reguli, 134–135, 138
strategii de evitare, 75
vedeți şi alimentație
masa în, 134
mastită, 124
mersul de-a buşilea, 25
metoda trimiterii la colț, 80
mici cadouri sau favoruri, 86
jucării ca, 152
mâncare, 121
negociere, 71
mimă, 99
minerale, 123
mizerie, 51–52, 153, 161
momente în cuplu, 214
momente plăcute (de relaxare), 48, 49, 202–217
„mulțumesc“ 135, 140
muşcături, 160
muzică, 51

negociere, 50, 70–71, 139
nesiguranță
absența unui program şi, 47
anxietatea de separare, 28–29
dependență față de părinte 28, 36
în mediu străin, 190
indisciplina şi, 62–63
noapte
enurezis, 113–114
învățatul la oliță, 109
spaime nocturne, 198
vedeți şi probleme cu somnul
nocturne, 198
nuci şi alune, 129
obiecte tranziționale, 186, 190
oboseală, program zilnic şi, 46
oglindă, 99
oliță, 110–112
opțiuni
alternarea jucăriilor, 152
îmbrăcat, la, 90–92, 96
mofturi la mâncare, 137
refuzul de a mânca şi, 132
ordine, 51, 52
ore diferite de culcare, 188
ouă, 129

pantaloni, 111
pantofi, 94
parc, 173
pastă de dinți, 99
pat
datul jos din pat, 196
tehnica rămânerii în pat, 196–198
urcarea în patul părinților, 197
pătuț, 186
persoane care au grijă de copil, 55, 206, 207
personalitate, 64
perturbări
cum abordați, 56–57, 79
enurezis şi 113
învățatul la oliță şi, 109
ora de culcare, 190
pictură, 148
plâns
cuțitul şi furculița, 140
probleme cu somnul, 180, 192
răsfăț, 20, 25
reacție față de, 20
tehnica plânsului controlat, 194–195, 197
plictiseală, 148
călătoriile cu maşina, 171
supermarketuri, în, 170
poftă de mâncare, 132, 136, 180
poveşti, ora de culcare, 186
prăjituri, 139
preşcolari, 38–43
prieteni
legarea prieteniilor, 40–41
prieteni imaginari, 38–39
sprijin, 206
primii paşi, 25
prinderea sânului, alăptarea, 124
probleme cu somnul, 178–180
copilul nu adoarme singur, 191
copilul se dă jos din pat, 196
copilul vine în patul părinților, 197
coşmaruri şi spaime nocturne, 198
tehnica plânsului controlat, 194–195, 197
reguli, 200–201
tehnica separării prin somn, 191
trezitul devreme, 198
trezitul noaptea, 192–193
probleme cu somnul, 201
probleme de alimentație, 143
probleme de comportament, 160–175
programul zilnic, 14, 44–51
aptitudini sociale şi probleme de comportament, 174
atenție individuală, 209
cele mai plăcute momente în familie, 216
îmbrăcatul şi spălatul, 102
în vacanță, 56–57
învățatul la oliță, 116
masa, 134
nou-născuți, 20–21
ora de culcare, 181–186, 200–201, 209
probleme la masă, 142
relaxare, 56
strategii de evitare, 75
proteine, 123, 133
puzzle-uri, 148

radio, 51
răsfăț, 20, 25
rațiune, voce a, 70
rău de maşină, 171
recompense, 86
aptitudini sociale şi probleme de comportament, 174
îmbrăcat şi spălat, 102
învățatul la oliță, 116
jucării ca, 152
momente de calitate, 216
probleme cu somnul, 200
probleme la masă, 142
reguli, 47, 52–54
aptitudini sociale şi probleme de comportament, 174–175

bunele maniere la masă, 140
cele mai plăcute momente în familie, 216–217
cele zece reguli de aur, 14–15
comportament distructiv şi, 161
comportament inacceptabil, 54
consecvenţă, 52, 53–54, 78
îmbrăcat şi spălat, 102–103
învăţatul la oliţă, 116–117
masa, 134, 135, 138
negociere şi, 71
probleme de alimentaţie, 112–113
relaxare, 15
aptitudini sociale şi probleme de comportament, 175
cele mai plăcute momente în familie, 217
îmbrăcat şi spălat, 103
învăţatul la oliţă, 117
probleme cu somnul, 201
probleme de alimentaţie, 143
respect, 64
comportament distructiv şi, 161
responsabilitate, 15
aptitudini sociale şi probleme de comportament, 175
cele mai plăcute momente în familie, 217
îmbrăcat şi spălat, 103
învăţatul la oliţă, 117
probleme cu somnul, 201
probleme de alimentaţie, 143
restricţii, 15
aptitudini sociale şi probleme de comportament, 175
îmbrăcat şi spălat, 103
învăţatul la oliţă, 117
cele mai plăcute momente în familie, 217
probleme cu somnul, 201
probleme de alimentaţie, 113
vorbiţi cu copilul, 66, 73
rivalitate, fraţi, 210–213
rude, sprijin, 206

sarcini în gospodărie, 77, 149–151
sare, 129, 139
schimbări, 18
scutec sub formă de chiloţel, 110
scutece, 106, 109, 111, 113
seminţe, 129
sfârcuri, alăptare, 124
siguranţă
fuga, 173
măsuri de siguranţă în casă, 42–43
reguli, 54
traversarea străzii, 178
siguranţă, *vedeţi* nesiguranţă
sistem imunitar, 123
situaţii problematice, 163
smiorcăială, 163, 164
somn, 176–201
întreruperi, 190
ore diferite de culcare, 189
poveşti înainte de culcare, 186
probleme cu somnul, 191– 201
program, 46, 49, 81–186, 200–201, 209
refuzul de a se băga în pat, 181
spălatul pe mâini, 110, 112, 134
spălatul, 98–103
sprijin, 206
stare de veghe, 192–193
tehnica plânsului controlat, 194–195
trezitul devreme, 198
vise urâte, 198
stimulare
bebeluşi, 148
televizor, 157
stradă, traversare, 173
strategii de evitare 71–75, 97
strategii de supravieţuire, 22, 32
stres, 51
sucuri, 133
supermarketuri, 170
surori, *vedeţi* fraţi şi surori

şampon, 99

„te rog“, 135, 140
tehnica implicării, 76–77
a face ordine, 153
nou-născuţi, 212
joaca împreună cu copiii, 151
spălat, 99
tehnica plânsului controlat, 191–195, 197
tehnica rămânerii în pat, 196–198
tehnica treptei pentru copiii obraznici, 80–84
comportament distructiv şi, 161
îmbrăcatul, 96
lovire/comportament agresiv, 160, 212
refuzul de a sta la masă, 138
tehnici de a trage de timp, îmbrăcatul, 96
televizor, 51, 134, 157, 166, 190
temeri, 166–167
temeri, 167
de apă, 101
de întuneric, 113, 198
incontinenţă fecală, 115
tetină, hrănire cu biberonul, 126
timiditate, 163, 165
toane vestimentare, 97
trezitul devreme, 198

ţarc, 26

ultimatum, tehnica treptei pentru copiii obraznici, 82
unghii, 98

vacanţe, 56–57, 190
vinovăţie, sentimentul de, 55, 152, 207
vitamine, 123
vocea aprobatoare 69
vocea autoritară, 68, 69, 73
vocea raţiunii, 70
vomă
alergii, 129
rău de maşină, 171

zahăr, 121, 129, 139
zgomot
frica de zgomote puternice, 51, 166
intensitatea zgomotului acasă, 51
zgomote puternice, 51, 166

